

PERUSOPETUKSEN TUNNE- JA TURVATAITO- KASVATUKSEN OPETUSMATERIAALI

Luokka-asteet 7–9



OULU

Oulu Capital
of Northern
Scandinavia



TURVALLINEN
OULU

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



ISBN 978-952-7094-66-2

2. painos (pdf.)

Kirjoittajat:

Susanna Kauppinen, terveystieteen maisteri, klö/th (AMK), projektikoordinaattori Turvallinen Oulu -hanke
Hanna Poijula, kasvatustieteen maisteri, projektikoordinaattori Turvallinen Oulu -hanke

Teoksen nimi:

Perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Luokka-asteet 7–9

Julkaisija:

Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut, PL 17, 90015 Oulun kaupunki

Julkaisuvuosi:

2022

Paino:

Painatuspalvelut, Monetra Oulu Oy.

Taitto ja graafinen suunnittelu:

Advertising Kioski Oy

Julkaisu on osa Turvallinen Oulu -hankkeen opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Opetushallituksen rahoittamia turvataitokasvatuksen edistämisen ja osaamisen vahvistamisen toimenpiteitä

OULU

Oulu Capital
of Northern
Scandinavia



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



SISÄLLYS

Esipuhe	5
Kiitos!	7
Opetusmateriaalin käytöstä	8
Hyvinvoinnin, resilienssin ja vahvan itsetunnon rakennusaineita	10
Esimerkkiharjoituksia arkeen	12
Osallistamisen keinoja	14
7. Luokka	
Itsetunto-, tunne- ja vuorovaikutustaidot	15
Luontevahvuuteni	16
Hyvän luokkahengen avaimet	19
Vuorovaikutuksen viisi k:ta	21
Kaikenkirjavat kehotunteet	23
Tunteiden säätely ja ajatusten vaikutus	27
Turvallisuus ja turvattomuus	31
Seksuaalisuuteen liittyvät sanat ja itselle ajankohtaiset kysymykset	33
Ihastuminen, seurustelu ja seksi	35
Selviytymis- ja digiturvataidot	38
Turvaverkkoni	39
Kiusaaminen ja henkinen väkivalta	41
Stop nettikiusaamiselle ja ilkeilylle	43
Seksuaalioikeuksien kunnioittaminen koulussa	46
Turvataitoja ja ongelmanratkaisua	47
Seksuaalinen häirintä, houkuttelu ja seksuaaliväkivalta sekä toimintaohjeet	52
• Homottelu ja huorittelu	53
• Elinan päiväkirjasta	56
• Juhlissa tapahtunutta	57
Turvallisesti netissä	60

8. Luokka

Itsetunto-, tunne- ja vuorovaikutustaidot

62

Itsetunto	63
Vahvuudet	65
Tunteet ja itsesäätely	68
Rakkaus ja seurustelun pelisäännöt	72
Luokkamme arvot ja taidot	75
Sovittelutaidot – rauhanrakennusrata	77

Selviytymis- ja digiturvataidot

80

Kiusaamisen vastainen tunti	81
Turvapaikka ja -verkko	85
Seksuaalinen häirintä, houkuttelu ja seksuaaliväkivalta sekä toimintaohjeet	87
· Ei meidän koulussa	87
· Toiminnallisia turvataitoharjoituksia	89
Seksuaalisuuteen liittyviä asenteita ja oikeuksia	92
Nettiympäristö – haasteita ja selviytymiskeinoja	96

9. Luokka

Itsetunto-, tunne- ja vuorovaikutustaidot

100

Tunteet ja itsesäätely	101
Myönteiset tunteet	103
Luontenvahvuuteni ja unelmani tulevaisuuteen	107
Vuorovaikutuksen tavat	109
Myötätunto	111
Rakentava riitely	113
Rakkaudesta ja rajoista	116

Selviytymis- ja digiturvataidot

118

Selviytymisympyrä	119
Seksuaalinen häirintä ja selviytymiskeinoja	121
Häirintä ja kiusaaminen digitaalisessa mediassa	123
Nuorten tarinoita digitaalisesta mediasta ja turvaohjeet	125
Lähteet	131



ESIPUHE

Nuorten kasvuympäristöissä on tapahtunut viime vuosien aikana paljon muutoksia. Internet ja sosiaalinen media ovat mahdollistaneet yhä nuorempien lasten lähestymisen turvallista kasvua uhkaavilla tavoilla. Lapset voivat altistua niin digitaalisissa kuin fyysisissä ympäristöissä eri väkivallan ja hyväksikäytön muodoille. Ympäröivän maailman muutos vaikuttaa väistämättä oppilaiden kehitykseen ja hyvinvointiin. Elämässä ja arjessa selviäminen edellyttää yhä moninaisempia taitoja, joita on tärkeä harjoitella koulussa.

Toiveenamme on, että kaikilla nuorilla olisi tasavertaiset mahdollisuudet saada tunne- ja turvataitokasvatusta sekä kokea hyvinvointia ja oppimista edistävää emotionaalista turvallisuuden tunnetta omassa kasvuympäristössään ja osana koulujen yhteisöllistä oppilashuoltoa. Tunne- ja turvataitokasvatus perustuu ihmisoikeuksiin ja sisällöt ovat osa valtakunnallista opetussuunnitelmaa. Tunne- ja turvataitokasvatuksen sisällöt näkyvät erityisesti osana laaja-alaista osaamista, joka tarkoittaa muun muassa kykyä käyttää tietoja ja taitoja tilanteen edellyttämällä tavalla. Siihen, miten oppilaat käyttävät tietojään ja taitojään, vaikuttavat oppilaiden omaksumat arvot ja asenteet sekä tahto toimia. Yhtenä tärkeimmistä tavoitteista on rohkaista oppilaita tunnistamaan oma ainutlaatuisuutensa, omat vahvuutensa ja kehittymismahdollisuutensa sekä arvostamaan itseään. Opetussuunnitelman sisältöjen mukaisesti oppilaita ohjataan arvostamaan ja hallitsemaan omaa kehoaan ja käyttämään sitä tunteiden ja näkemysten ilmaisemiseen. Oppilaita ohjataan ennakoimaan vaaratilanteita ja toimimaan niissä tarkoituksenmukaisesti. Heitä opetetaan myös suojaamaan yksityisyyttään ja henkilökohtaisia rajojaan.

Oulun perusopetuksen kouluissa laaja-alaisen osaamisen painopisteiksi on nostettu Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot sekä Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen. Ensimmäinen painopiste liittyy Oulun sivistys- ja kulttuuripalveluissa strategiseksi tavoitteeksi muodostuneeseen hyvinvointikoulumallin kehittämiseen. Hyvinvointikoulumallin tukemiseksi opetuksen järjestäjä on tuottanut koko esi- ja perusopetuksen jatkumoa tukevan hyvinvointipolkumateriaalin ja tämä opetusmateriaali on olennainen osa tätä polkua.

Tunne- ja turvataitokasvatuksen sisältöjen tavoitteena on lisätä oppilaiden hyvinvointia ja arjen selviytymistaitoja. Tunne- ja turvataitokasvatuksella edistetään itsetuntoa, tunnetaitoja, oman arvokkuuden ymmärtämistä, vuorovaikutustaitoja sekä selviytymis- ja digiturvataitoja. Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetussisältöjen tavoitteena on vahvistaa oppilasta suojaavia tekijöitä ja ehkäistä oppilaisiin kohdistuvaa kiusaamista, häirintää ja väkivaltaa niin kasvotusten kuin digitaalisissa ympäristöissäkin tapahtuvissa kaiken ikäisten välisissä vuorovaikutustilanteissa.

Nuoruus on herkkää aikaa kohti aikuisuutta, jolloin nuori tarvitsee erityisen turvallisen ja kannustavan ympäristön, jossa hän kokee tulevaisuuden nähdänsi, kuulluksi ja kohdatuksi. Nuoret tarvitsevat ja toivovat aikuisilta hyväksyntää ja läsnäoloa. He tarvitsevat keskusteluita aikuisten ja vertaisten kanssa. Yläkoulussa, jossa aineenopettajat tapaavat nuoria harvemmin kuin alakoulun puolella, kohtaamisissa tulisi hyödyntää lyhytkestoiset merkitykselliset teot, kuten esimerkiksi lämmin katse oppitunnin aikana, hyväksyvä nyökkäys, hymy tai muutama ystävällinen sana kouluruo-

kailussa. Nämä edesauttavat turvallisen ilmapiirin rakentamista sekä tiiviimpiä suhteita aikuisten ja oppilaiden välille.

Myönteisen minäkuvan sekä vahvan itsetunnon kehittyminen vaatii arvostusta, onnistumisen kokemuksia sekä vahvuuksien tunnistamista ja sanoittamista. Aikuisten täytyy uskoa siihen, että kaikissa nuorissa on hyviä asioita ja tuoda ne näkyväksi, jotta nuori ymmärtää olevansa arvokas, tärkeä ja hyvän kohtelun arvoinen. Arvokkuuden kokemus edesauttaa sitä, että nuori haluaa puolustaa ja suojella itseään.

Kaikki kohtaavat jossain kohtaa elämää vastoinkäymisiä ja haastavia tilanteita. Negatiivisten kokemusten välttelyyn sijaan tarvitsemme taitoja niistä selviytymiseen. Hyvinvointitaitoja opettamalla voimme lisätä lasten myönteisiä tunnekokemuksia, sinnikkyyttä, vahvuksiensa hyödyntämistä sekä merkityksellisten ihmissuhteiden muodostamista. Hyvinvoinnin, resilienssin ja vahvan itsetunnon rakennusaineita on kuvattu hieman lisää opetusmateriaalin alkuosassa.

Opetusmateriaalia on pilotoitu Turvallinen Oulu-hankkeessa lukuvuonna 2020-2021. Pilotointi oli osa Oulun kaupungin Turvallinen Oulu -hanketta, jonka päätavoitteena oli ennaltaehkäistä alaikäisiin kohdistuvia seksuaalirikoksia. Opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Opetushallituksen rahoittamien toimenpiteiden ensisijainen tavoite oli turvataitokasvatuksen edistäminen, mukaan lukien digitaalisessa mediassa tapahtuvan lasten ja nuorten houkuttelun ja hyväksikäytön ennaltaehkäisy. Toimenpiteissä tehty työ tunne- ja turvataitokasvatuksen osalta on linjassa sosiaali- ja terveysministeriön (2019:27) julkaiseman Väkivallaton lapsuus -toimenpidesuunnitelman 2020-2025 (Korpilahti, U., Kettunen, H., Nuotio, E., Jokela, S., Nummi, V. M., & Lillsunde, P, 2019) kanssa.

Toivomme teille rohkeutta olla turvallisia ja välittäviä aikuisia, jotka ottavat asioita puheeksi ja opettavat nuorille tunne- ja turvataitoja!

Oulussa 10.6.2021

*Susanna Kauppinen
projektikoordinaattori
Turvallinen Oulu -hanke*

*Hanna Poijula
projektikoordinaattori
Turvallinen Oulu -hanke*



KIITOS!

Nuorten hyvinvoinnin sekä tunne- ja turvataitojen edistäminen edellyttävät laajaa ja monialaista yhteistyötä. Myös tämän opetusmateriaalin laadinnan ja Oulussa tehdyn tunne- ja turvataitokasvatuksen edistämisen yhteydessä on tarvittu laaja-alaista yhteistyötä eri toimijoiden kanssa, jotka kaikki ovat vaikuttaneet osaamisemme vahvistumiseen ja ymmärryksemme syventämiseen tunne- ja turvataitojen eri teemoista.

Kiitämme Opetus- ja kulttuuriministeriötä sekä Opetushallitusta Turvallinen Oulu -hankkeen rahoituksesta ja myötävaikuttamisesta opetusmateriaalin työstämiseen mahdollistamalla hankeajan jatkumisen. Kiitos kaikille yhteistyökumppaneinamme olleille ja aineistojensa hyödyntämiseen luvan antaneille järjestöille kuten Pelastakaa Lapset ry, Väestöliitto, Suojellaan Lapsia ry ja Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Kiitos kaikille muillekin, joiden julkaisemaan aineistoon olemme materiaalissamme viitanneet.

Opetusmateriaalin koostamisen yhteydessä olemme saaneet tehdä upeaa ja pyyteetöntä yhteistyötä useiden eri asiantuntijoiden kanssa, jotka myös kokevat tunne- ja turvataitokasvatuksen merkitykselliseksi. Iso kiitos ja lämmin halaus Sanna Alalaurille, joka on osallistunut työstämään Hyvinvoinnin, resilienssin ja vahvan itsetunnon rakennusaineita -osiota sekä luonut materiaaliin muun muassa läsnäolo- ja rentoutusharjoituksia. Kävimme kanssasi pitkiä ja antoisia keskusteluja laaja-alaisista hyvinvointitaidoista sekä niiden merkityksestä oppilaiden ja koko kouluyhteisön hyvinvoinnille. Lämmin kiitos Pauliina Avolalle ja Viivi Pentikäiselle sekä Eliisa Leskisenojalle ja Erja Sandbergille merkityksellisistä teoksistanne positiivisesta pedagogiikasta ja hyvinvointitaidoista, jotka myötävaikuttivat tähän sisältökokonaisuuteen ja vahvistivat näkemystämme siitä, mitä taitoja nuoret tarvitsevat nyt ja tulevaisuudessa.

Haluamme kiittää myös Kirsi Pöykköä ja Miia Aaltosta kiusaamisen vastaisen oppitunnin Kuuma tuoli -harjoituksen laadinnasta ja sen hyödyntämisestä osana opetusmateriaalia. Kiusaamisen, väkivallan ja häirinnän vastaiselle työlle sekä restoratiivisten menetelmien ja osallistavien piirien hyödyntämiselle syvyyttä luotsasi Suomen sovitteluforum ry:n kouluttaja Janne Johansson, jonka osallistava, positiivinen ja restoratiivisuuteen nojaava työote tekivät meihin koulutuksessa olleisiin lähtemättömän vaikutuksen ja heijastuu siten myös opetusmateriaalissamme.

Kiitos opetusmateriaalin pilotointiin osallistuneille Haukiputaan, Kaakkurin, Kastellin sekä Ylikiimingin yhteiskouluille ja henkilökunnalle, oppilaille ja huoltajille. Erityiskiitokset haluamme osoittaa koulujen turvataivastaaville. Olette antaneet arvokasta palautetta mate-

riaalista ja vaikuttaneet siten tahollanne lopputulokseen sekä luoneet tunne- ja turvataitokasvatuksen mallia niin omalle koululenne kuin esimerkkinä myös muille Oulun perusopetusyksiköille. Kiitos kaikille muillekin opetusmateriaalia kokeilleille ja kommentoineille sekä myös kaikille heille, jotka muulla tavoin ovat tehneet kanssamme yhteistyötä ja jakaneet osaamistaan käyttöömmme.

Kiitos projektijohtajallemme Kati Kettukivelle, projektiryhmillemme sekä sivistys- ja kulttuuripalvelujen johdolle saamastamme tuesta ja luottamuksesta työn eri vaiheissa. Kiitos Advertising Kioski Oy:lle kärsivällisyydestä ja joustavasta yhteistyöstä materiaalien taiton ja graafisen suunnittelun yhteydessä.

E erityisen lämpimästi haluamme kiittää Minna Andellia ja Mirja Ylenius-Lehtosta, jotka uraa uurtavina turvataitokouluttajina ovat jakaneet meille vuosikymmenten kokemukseensa ja osaamistaan, kouluttaneet turvataitokouluttajia Oulun kaupunkiin sekä tukeneet ja kannustaneet meitä tunne- ja turvataitokasvatuksen edistämistyössä. Yhteistyömme on ollut monin tavoin hedelmällistä ja aina yhtä sydäntä sykähdyttävää! Kiitos!

Tärkeimpänä ja läheisimpänä yhteistyökumppaninamme haluamme lopuksi kiittää sydämemme pohjasta tiimimme kolmatta jäsentä Arttu Kuivalaa rohkeudesta sekä visuaalisista ja raikkaista näkemyksistä. Hän on ennakkoluulottomasti, ahkerasti ja paneutuneesti edistänyt tätä tärkeää aihetta Oulun kaupungissa esiopetuksesta peruskouluun.

Susanna ja Hanna

OPETUSMATERIAALIN KÄYTÖSTÄ

Koulun sisällä päätetään, miten tunne- ja turvataitokasvatuksen aiheita käsitellään yläkoululaisten kanssa lukuvuoden aikana. On tärkeää, että koulussa on yhteisesti sovitut toimintatavat tunne- ja turvataitokasvatuksen toteuttamiseen ja muun muassa erilaisiin häirintätilanteisiin puuttumiseen liittyen. Tunne- ja turvataitokasvatuksen teemojen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen tulisi näkyä koulun arjessa säännöllisesti läpi vuoden. Koulussa on mahdollisuus vaikuttaa muun muassa epäasiallisten kuvien jakamiseen, kiusoitteeluun ja nimittelyyn liittyviin asenteisiin, jotka muodostuvat jo varhain.

Opetusmateriaalin teemat muodostavat kokonaisuuden, jotka suositellaan käsiteltävän esitetystä järjestyksessä oppilaiden ikä- ja kehitystaso huomioiden. Opetusmateriaali lähtee liikkeelle oppilaan yksilöllisyyden ja arvokkuuden ymmärtämisestä ja tunnetaidoista edeten toisten arvostamiseen, vuorovaikutustaitoihin ja selviytymis- ja digiturvataitoihin. Opettajalla on vapaus hyödyntää valmiita tuntuunnetelmia haluamallaan tavalla ja integroida aiheita eri oppiaineiden yhteyteen. Materiaalista voi ottaa myös lyhyempiä harjoituksia osaksi opetusta. Osa harjoituksista soveltuu tehtäväksi useamman kerran viikossa. Aiheita voi ottaa käsiteltäväksi ja kerrata myös ryhmän tarpeiden, arjessa esiin tulleiden tilanteiden tai ajankohtais-

ten asioiden mukaisesti. Teemoja voidaan ottaa valikoiden käsittelyyn silloin, kun oppilaiden toimintaympäristössä on tapahtunut jotakin heitä hämmentävää tai pelottavaa tai kun on tarvetta vahvistaa oppilaiden turvallisuuden tunnetta ja turvataitoja. Tunnin sisältöön on tärkeää tutustua etukäteen.

Nuoret kaipaavat turvallista keskustelemaa aikuista. Oppitunnin alussa onkin hyvä käyttää hetki nuorten kuulumisten kysymiseen tai hyvinvointia lisäävään harjoitukseen. Nämä edistävät myös tuntisisällön oppimista. Ole aito itsesi ammattiroolissasi. Turvataidoista ja seksuaalisuudesta on lupa puhua ihan tavallisesti. Käytä tilanteeseen sopivia termejä ja sanoja. Puhu suoraan. Mikäli oppilaat esittävät henkilökohtaisia kysymyksiä, voit sanoa, että meillä kaikilla on oikeus omiin yksityisasioihin ja rajoihin. Keskustelu on syvällisempää, jos ryhmä on hyvin ryhmäytyneet ja turvallinen. Turvallisuutta edistää muun muassa se, että opettaja puuttuu epäasialliseen käytökseen ja kommentointiin sekä vastaa asiallisesti myös esim. ”testikysymyksiin” ja huuteluihin. Yhteisopettajuutta ja moniammatillista työparityöskentelyä kannattaa hyödyntää mahdollisuuksien mukaan. Erityisesti niillä tunneilla, joilla käsitellään seksuaalista häirintää, houkuttelua ja seksuaaliväkivaltaa, olisi hyvä tehdä yhteistyötä oppilashuollon kanssa.



Oppitunnin alussa on hyvä kertoa oppilaille tunnin sisälöstä sekä siitä että keskustelua käydään yleisellä tasolla. Muistutetaan oppilaita toisia kunnioittavasta käytöksestä, luottamuksen ilmapiiristä eli siitä, että oppitunnilla ilmenneitä asioita ei kerrota eteenpäin. Kerrotaan oppilaille, mikä on matalin osallistumisen taso. Oppilaiden kanssa on hyvä käydä läpi myös se, että asian käsittely voi nostaa pintaan erilaisia tunteita ja se on ihan ok. Tunnilla käydään läpi tukea ja apua antavat tahot ja kerrotaan, että aiheeseen voidaan tarvittaessa palata myöhemmin.

Mikäli joku oppilas kertoo kokemastaan väkivallasta tai kaltoinkohtelusta oppitunnin aikana ja muiden oppilaiden läsnä ollessa, kertomus pysäytetään mahdollisimman pian lapsen etu huomioiden esimerkiksi: **”Hyvä kun kerroit. Jutellaan tästä asiasta lisää kahdestaan tunnin jälkeen.”** Jos oppilas ehtii kertoa epämuikavista tai kurjista kosketuksista, aikuinen siirtää keskustelun yleiselle tasolle kysyen esimerkiksi, mikä tai kuka tuollaisessa tilanteessa voisi auttaa tai mitä tuollaisessa tilanteessa kannattaisi tehdä. Kahdenkeskinen tilanne tulee järjestää mahdollisimman pian ja tilanteessa oppilaan on hyvä saada kokea, että aikuinen todella kuuntelee ja uskoo häntä. Oppilas osoittaa sinulle suurta luottamusta, kun hän kertoo kokemuksestaan. Ole luottamuksen arvoinen ja pysähdy kuuntelemaan. Pysy rauhallisena, tue oppilasta ja järjestä hänelle apua. Oulun kaupungin työntekijät löytävät tarkempia ohjeita keskustelun ja toiminnan tueksi Oulun kaupungin oppilaitosten toimintamallista huolen herätessä sekä väkivalta- ja laiminlyöntitilanteissa.

Jos opettajalla on tiedossa, että ryhmän oppilas on joutunut aiemmin seksuaaliväkivallan uhriksi, oppilaille ja huoltajalle tulisi kertoa opetuksesta. Opetuksesta kannattaa keskustella myös oppilashuollon henkilöstön kanssa ennen sen toteutusta. Jos seksuaaliväkivaltaa kokenut oppilas osallistuu opetukseen, hänelle tulee tarjota mahdollisuus opetusmateriaalin läpikäymiseen etukäteen aikuisen kanssa.

Tunnilla käsiteltävät aiheet voivat nostaa erilaisia tunteita pintaan. Turvataitotuntien jälkeen olisi hyvä, että opettajalla olisi hetki aikaa jäädä rauhassa luokkaan, mikäli joku oppilas haluaa tulla asiasta vielä juttelemaan. Tunneilla on tärkeä kiinnittää huomiota turvalliseen ilmapiiriin, mukavaan tekemiseen, mahdollisuuden purkaa tehtävät rauhassa sekä rentoutumiseen ja turvallisuuden tunteen palauttamiseen. Tunne- ja turvataitokasvatuksen avulla pystymme vahvistamaan nuoren taitoja ja luottamusta selviytyä ja pärjätä elämässään.

**” Tässä koulussa
sinä olet tärkeä,
sinä olet kunnioitettu,
sinä olet rakastettu,
ja sinä olet syy,
miksi me aikuiset olemme täällä.”**

(Leskisenoja, E. & Sandberg, E, 2019.)

Lähteet:

Aaltonen, J. (2012). Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Opas 21, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). Kukoistava kasvatusta: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiope- tuksen käsikirja. BEHappy Publishing Oy.

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.

HYVINVOINNIN, RESILIENSSIN JA VAHVAN ITSETUNNON RAKENNUSAINEITA

Tunnetaidot

Oppilaiden kanssa keskustellaan siitä, että kaikki tunteet ovat tärkeitä. Niiden sanoittaminen ja hyväksyminen on hyödyllistä ja tunteista puhuminen tekee kaikille hyvää. Se, että valehtelee itselleen tai toisille tunteista, ei auta. Vaikeat tunteet ovat vahvoja ja niistä on vaikeampi päästä irti ja siirtyä eteenpäin. Ne myös tarttuvat helposti toisiin, joten on tärkeää oppia ymmärtämään, säätelämään ja käsittelemään niitä. Vaikeita tunteita ei ole tarkoitus kieltää, vaan ymmärtää, että niiden ei voi antaa täysin ohjata meitä. Vaikea tunne helpottaa, kun se tulee kuulluksi. Tässä tärkeänä apuna ovat ympärillämme olevien ihmisten tuki ja kuuntelu. Myönteiset tunteet ovat herkempiä ja vaativat vahvistusta. Ne auttavat meitä vaikeiden tunteiden käsittelyssä ja palauttavat nopeammin. Myönteisten tunteiden huomaaminen, sanoittaminen ja vahvistaminen lisäävät hyvinvointiamme. Kun tunteista puhutaan ja niitä harjoitellaan, on hyvä aloittaa ja lopettaa aina myönteisellä tunnetilalla, sillä myönteiset tunteet helpottavat vaikeiden asioiden käsittelyä ja irti päästämistä.



HUOM!

Oppimisen ja hyvinvoinnin kannalta suurin merkitys oppilaille on opettajan omalla aidon myönteisellä ja hyväksyvällä tunnetilalla.

Lapset ja nuoret oppivat aikuisen mallista. On tärkeää, että myös opettaja sanoittaa omaa toimintaansa inhimillisesti. Kun aikuinen jakaa avoimesti virheensä ja pyytää anteeksi, oppilaat näkevät, että virheiden tekeminen, niiden myöntäminen ja anteeksi pyytäminen kuuluvat elämään.

Vahvuudet

Vahvuudet ovat hyvinvointimme pohja. Omien vahvuuksien hyödyntäminen ja soveltaminen arjessa ja ihmissuhteissa edistää hyvinvointiamme. Erityisesti ydinvahvuuksiemme käyttäminen voimaannuttaa meitä.

Ydinvahvuuksien käyttäminen tuo meille lisää energiaa, koska nautimme osaamisesta ja pystyvyyden tunteesta. Vahvuuksien hyödyntäminen tukee oppimista ja kehittää resilienssiä (psykykkistä joustavuutta). Oppilaiden vahvuuksien huomioimisella ja hyödyntämisellä voidaan vaikuttaa myös kouluviihtyvyyteen ja poissaoloihin. Oppimisen kannalta olennaisia vahvuuksia ovat sinnikkyys ja itsesääteily. Luokkatyöskentelyssä on hyvä kiinnittää erityistä huomiota myös kiittolisuuden ja myötätunnon vahvistamiseen, sillä ne ovat merkityksellisiä tekijöitä onnellisuustaitojen ja hyvinvointimme kannalta.

Kiitollisuus

Kiitollisuus on hyvän huomaamista elämässä, sen arvostamista, mitä minulla on. Kiitollisuus on niiden asioiden esille nostamista, jotka ovat elämässä hyvin puutteisiin keskittymisen sijaan. Kiitollisuus lisää positiivisia tunteita ja vahvistaa onnellisuutta. Kiitollisuus auttaa löytämään muutoksista ja hankalista tilanteista hyvää. Tämä puolestaan lisää resilienssiä ja auttaa jaksamaan vaikeiden hetkien yli. Kiitollisuuden harjoittamisella on useita tutkittuja elämänlaatua parantavia vaikutuksia. Kiitolliset ihmiset ovat hyväksyvämpiä, tunnemaailmaltaan tasaisempia ja itsevarmempia. Kiitollisuuden harjoittaminen korreloi positiivisesti sisäiseen motivaatioon, sitoutumiseen, koulutytvääsyyteen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Kiitollisuuden harjoittamisella on positiivisia vaikutuksia kognitiivisiin ja älyllisiin resursseihin muun muassa ongelmanratkaisukyvynt kehittymisenä ja oppimiskyvyn laajentumisena. Kiitollisuutta voidaan harjoittaa ja lisätä sen tuomia myönteisiä vaikutuksia elämään. Tietoinen keskittyminen hyvään auttaa löytämään omasta elämästä kiittolisuuden aiheita ja vahvistaa oman elämän kokemista arvokkaana.

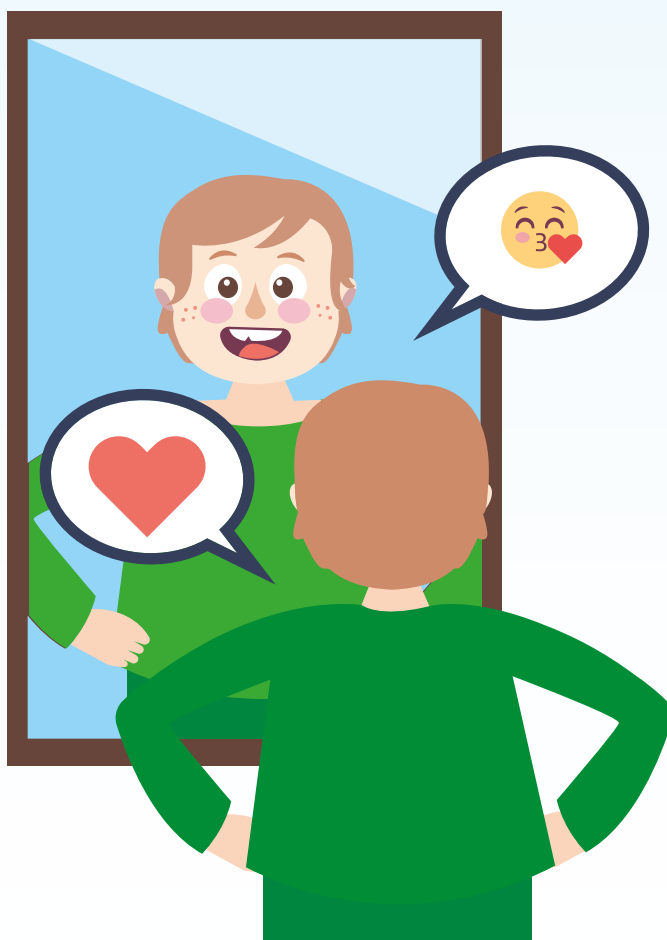
Myötätunto

Myötätunto on toisen tunnetilan huomioimista, siihen eläytymistä ja tekoja, joilla ilmaisemme myötälämistä. Myötätunto on empatian osoittamista käytännön teoin. Myötätunto on supervoima, jonka avulla autetaan toisia ja vahvistetaan omaa ja toisten hyvinvointia. Kun oppilaat oppivat arvostavaa ja myötätuntoista kohtaamista omissa vuorovaikutussuhteissaan, he osaavat asettua toisten ase-

maan ja tarjota apuaan ja tukeaan sitä tarvitseville, esimerkiksi kiusaamistilanteissa. Hyvät myötätuntotaidot tekevät meistä psyykkisesti joustavampia (resilienssi) sekä ihmisenä lempeämpiä ja henkisesti vahvempia. Myötätuntoisessa kohtaamisessa avainasemassa ovat vuorovaikutuksen viisi kultaista sisältöä: kiinnostu, kuuntele, kysy, kannusta ja kunnioita. Nämä viisi kohtaa ovat avainasemassa siihen, miten lasten ja nuorten ymmärrys omasta ainutlaatuisuudestaan ja arvokkuudestaan kehittyy. Näiden vuorovaikutuksen ydinsisältöjen vaaliminen opetustyössä ja kaikissa kohtaamisissa lisää hyvinvointia ja ne ovat merkityksellisessä asemassa onnistuneiden ihmissuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä. On tärkeää opetella myös itsemyötätuntoa. Myötätuntoisuus itseä kohtaan vahvistaa itsetuntoa ja vähentää vahingollista itsekritiikkiä. Se auttaa suhtautumaan kannustavasti itseemme silloin, kun epäonnistumme jossain.

Läsnäolotaidot

Koulutyön, oppimisen ja elämässä selviytymisen kannalta on äärimmäisen tärkeää, että oppilaille on läsnäolotaitoja: **taitoja asettua, rauhoittua ja keskittyä**. Läsnäoloharjoitukset edistävät myös taitojamme rauhoittaa itseämme stressaavissa tilanteissa. Mieleemme ovat ylikuormittuneita muun muassa kaikesta tietotulvasta ja digikuormituksesta ja tarvitsemme mielen "putsausta" säännöllisesti. Kun mieli kuormittuu, stressi kaventaa näkökenttäämme ja tilanteisiin ja asioihin reagoinnissa tulee ylilyöntejä, jotka voivat näkyä käyttäytymisessä monin eri tavoin. Tutkimusten mukaan säännöllinen mindfulness-harjoittelu kehittää oppilaiden stressinhallintaa, tarkkaavuuden suuntaamista, keskittymistä, tunteiden säätelyä, luovuutta, ongelmanratkaisukykyä sekä kykyä rentoutua, jolloin muun muassa unenlaatu paranee ja haitallisen stressin vaikutukset vähenevät.



ESIMERKKIHARJOITUKSIA ARKEEN

Tässä muutamia arjessa helposti toteutettavia harjoituksia, joiden avulla voit edistää edellä mainittuja asioita työssäsi. Lisää harjoituksia on sisällytetty opetustuokioille.

Kiitollisuus

Kiitollisuuden harjoittelemisesta saa parhaan hyödyn, kun harjoitus on toistuvaa. Sitä voidaan harjoittaa esimerkiksi päivittäisessä kommunikaatiossa käymällä tunnin alkuun **kiitollisuuskierron**. Oppilaita ohjataan pohtimaan ja kertomaan esimerkiksi päivän tai viikon lopussa, missä hän tai koko luokka on onnistunut hyvin: **Kerro, missä olet onnistunut erityisen hyvin tänään/ tällä viikolla, mitä teit ja miksi olet tästä onnistumisesta ylpeä? Mitä uutta opit tämän onnistumisen avulla?** TAI: Ohjataan oppilaita miettimään illalla ennen nukahtamista, mitkä (vähintään) kolme asiaa tänään sujuivat hyvin ja mikä päivässä oli hyvää ja kivaa. Nämä asiat voidaan myös kirjoittaa **kiitollisuuspäiväkirjaan**, jota voidaan täyttää päivittäin tai 1-2 kertaa viikossa, jolloin kiitollisuuden aiheita voi listata useamman kerrallaan kuluneelta viikolta.

Viiden sormen onnellisuus- ja hyvän huomaamisen rentoutus

Rentoutuminen, rauhoittuminen ja hyvään keskittyminen tuovat hyvää oloa ja jaksamista koko päivään. Tällä harjoituksella voi helposti vahvistaa myönteisiä tunnetiloja, vaikka koulupäivän keskellä. Harjoituksen voi tehdä istuen, seisten tai maassa makoillen. Halutessaan voi myös sulkea silmät. Kerro ennen rentoutusta, miten harjoitus tehdään ja että siihen tarvitaan viittä sormeaa vuorotellen. Pyydä oppilaita ensin rauhoittumaan, rentoutumaan ja hengittämään syvään ja rauhallisesti. Voit ehdottaa, että muutama sisään ja uloshengitys tehdään kovaäänisesti yhdessä. Alkuun voi myös venytellä ja ottaa mahdollisimman mukavan asennon.

1. Mikä on elämässäni tällä hetkellä HYVIN?
2. Mistä olen elämässäni tällä hetkellä ONNELLINEN?
3. Mikä on minulle tällä hetkellä elämässäni TÄRKEÄÄ?
4. Mistä olen tällä hetkellä elämässäni KIITOLLINEN?
5. Miltä minusta TUNTUU juuri nyt?

Lopuksi jokainen voi kertoa, miltä rentoutus itsestä tuntui ja miltä juuri nyt tuntuu.

Tämän [Hyvän mielen läsnäoloharjoituksen](#) (6 min) voi myös kuunnella osoitteesta www.vimeo.com/hymykoulut.

Kiitollisuuden ilmapallot

Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

Kuivitele mielessäsi, että seisot kesäisen niityn reunalla. Niitty on täynnä kauniita villinä kasvavia luonnonkukkia. Kirkkaan vihreää ruohoa pilkuttavat punaiset, siniset, valkoiset ja keltaiset kukat. Niityn reunasta lähtee polku. Polku on tasainen ja varma astua. Kuljet polkua rauhallisesti eteenpäin. Ojennat kätesi ja tunnet kukkien pehmeiden terälehtien hipaisut kädelläsi. Tunnet niiden tuoksun ympärilläsi. Näet kukkien yllä kaartelevia perhosia. Kaikkialla on rauhallista. Polku lähtee nousemaan ylöspäin, kohti pienen kukkulan lakea. Jokainen askeleesi vie sinua ylemmäksi. Kun pääset kukkulan laelle, ylläsi kaartaa kirkkaan sininen taivas. Katselet ympärillesi ja näet suuren, vanhan, vankan tammen. Tammen oksiin on kiedottu viisi ilmapalloa. Lähestyt tammea ja otat 1. pallon käteesi. Pidä sitä hetki sylissäsi ja mieti, mistä olet tässä päivässä kiitollinen. Sano se mielessäsi ja päästä pallo kohoamaan kohti taivasta. Irrota oksasta 2. pallo. Pidä sitä hetki sylissäsi ja mieti, mistä olet elämässäsi juuri nyt kiitollinen? Sano se mielessäsi ja anna pallon nousta kohti sinistä taivasta. Ota syliisi 3. pallo ja mieti, mistä olet kiitollinen itsessäsi? Sano se mielessäsi ja päästä pallo nousemaan ilmaan. Ota käsiisi 4. pallo ja mieti, mistä olet kiitollinen perheessäsi/ läheisissäsi? Sano se mielessäsi ja anna päästä pallo nousemaan kohti taivasta. Irrota viimeinen pallo puun oksasta. Pidä sitä hetki sylissäsi ja mieti, mistä olet kiitollinen tässä ryhmässä/luokassa? Sano se mielessäsi ja ojenna pallo korkealle yläpuolellesi. Anna otteesi irrota ja pallon kohota yhä ylöspäin. Seuraa hetki katseellasi, kuinka pallot leijuvat sinisellä taivaalla kantaen mukanaan kiitollisuuttasi ja anna niiden lämmön kulkea sinun mukanasasi. Kun et enää näe palloja, olet valmis palaamaan takaisin niityn reunalle. Palaa takaisin rauhallisesti kävellen. Nauti hetken rauhasta ja anna kiitollisuuden lämmittää mieltäsi. Kun lasken 10 alaspäin nollaan, saavutat niityn reunan ja voit aukaista silmäsi.

Kiitosviestit ja kohteliaisuudet

Valmistakaa koulun seinille repäisylappuarukkeja niin oppilaiden kuin aikuistenkin käyttöön. Kirjoitakaa A4-paperin yläosaan otsikko: "Kiitosviestejä" ja "Kohteliaisuuksia". Leikatkaa paperin alaosaan suikaleita repäisyä varten. Kirjoitakaa joka suikaleeseen kiitosviesti. Valmiita lauseita löydät liitteestä 14. Repäisylappujen avulla voidaan vahvis-



taa kiitollisuutta ja ihmissuhteita. Lapuilla voidaan ilahduttaa vastaanottajaa halutessa myös salaisesti sujauttamalla niitä esim. reppuun tai pöydälle.

Itsemyötätunto-harjoitus

Kirjoita itsellesi kirje tai listaa 10 asiaa, joista itsessäsi pidät, miksi olet tärkeä ja arvokas.

Myötätuntotauko

Kuunnellaan oppilaiden kanssa *Myötätuntotauko -harjoitus* (7 min). Harjoitus on tarkoitettu itsemyötätunnon taidon harjoitteluun ja vahvistamiseen. Harjoitus löytyy Youtubesta hakusanalla myötätuntotauko (Positiivinen Oppiminen).

Hyvän tekemisen projekti

Suunnitelkaa oppilaiden kanssa pareittain tai pienissä ryhmissä jokin hyvä teko valitsemalleen kohteelle. Kohde voi olla yksittäinen henkilö kuten ystävä tai luokkakaveri, oma perhe, oma luokka tai koko koulu tai ihan kuka tahansa. Tärkeää on, että kaikki ryhmän jäsenet haluavat tehdä teon aidosti ja vilpittömästi ja että teko ideoidaan yhdessä. Teko voi olla pieni tai iso – tärkeintä on, että se halutaan aidosti tehdä toisen hyväksi. Kun hyvä teko on huolellisesti suunniteltu, se toteutetaan! Toteutuksen jälkeen luokassa voidaan keskustella tai tehdä erilaisia esityksiä, joiden avulla kuvataan mitä tehtiin, kenelle hyvä teko tehtiin sekä millaisia tunteita ja ajatuksia hyvän tekeminen herätti tekojen kohteessa ja tekijöissä.

Omaan hengitykseen keskittyminen laskemalla

Huomion tuominen omaan kehoon ja hengitykseen on yksi helpoin ja nopein tapa harjoitella tietoista läsnäoloa. Hengitetään syvään sisään ja ulos nenän kautta 5-10 kertaa. Yritetään tehdä uloshengityksestä aina pitempi kuin sisäänhengityksestä. Nostetaan yksi sormi ylös jokaisen hengityksen jälkeen. Tämä on konkreettinen keino oppilaille itsensä rauhoittamiseen tilanteisiin, joissa on hermostunut tai esimerkiksi koe jännittää.

Keskittymisharjoitus – laskeminen kymmeneen (tai pidemmälle)

Oppilaat ovat piirissä silmät suljettuina. Aloitetaan laskemaan satunnaisessa järjestyksessä yhdestä kymmeneen, joku sanoo yksi, joku kaksi jne. Jos useampi sanoo samaan aikaan saman numeron, laskeminen alkaa alusta.

Ohjattu harjoitus

Eri pituisia arjen keskellä hyödynnettäviä läsnäoloharjoituksia voi kuunnella oppilaiden kanssa osoitteesta www.vimeo.com/hymykoulut.

Lisätietoa:

HyMy – Hyvinvoiva ja myötätuntoinen koulu: <https://www.hymykoulut.fi/>

Sivustolta löydät hyvinvoivan ja myötätuntoisen koulu-yhteisön rakentamiseen tarvittavat työkalut oppilaiden, koulun aikuisten ja koko koulu-yhteisön hyvinvoinnin tueksi. Sivulla pääset sukeltamaan syvälle hyvinvointi- ja myötätuntotaitoihin, eli HyMy-taitoihin. Löydät sivuilta paljon ilmaista ladattavaa materiaalia opetuskäyttöön.

Lähde:

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopeutuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.

OSALLISTAMISEN KEINOJA

Tunne- ja turvataitokasvatuksen tunneilla voidaan aktiivoida oppilaita ja hyödyntää jokaisen osallisuutta sekä sosiaalisten taitojen oppimista tukevia restoratiivisia piirejä luovasti eri tehtävien yhteydessä:

Puhepiiri

Asetetaan tuolit mahdollisuuksien mukaan tasaiseen rinkiin niin, että jokaisella on oma tuoli ja näköyhteys toisiin, mielellään ilman pöytiä. Vetäjä/opettaja on mukana piirissä osallistumassa piirin työskentelyyn. Vetäjä määrittelee alussa puhepiirin aiheen selkeästi. Alussa voidaan tehdä lämmittelykierros jostain helposta aiheesta esim. jokainen kertoo, mitä söi aamiaiseksi tai mikä on lempiharrastus. Puhekapula (pallo tai muu) siirtyy vuorollaan puhujalta toiselle rauhallisesti ojentamalla vierustoverille kädestä käteen. Puhekapulan haltijalla on aina puheenvuoro ja puheoikeus, muilla on oikeus kuunnella ja olla hiljaa. Aina voi sanoa myös saman asian kuin joku toinen on sanonut tai ”ohi” ja ojentaa kapula seuraavalle. ”Ohi” sanoneille tarjotaan uusi mahdollisuus puhua vielä kierroksen lopuksi.

Puhepiirillä mallinnetaan jokaisen arvokkaan näkökulman kunnioittamista ja saadaan ajatuksia esiin. Puhepiirissä jokainen tulee vuorollaan kuulluksi.

Paripiiri

Jaa oppilaat kahteen ryhmään. Ryhmät muodostavat kaksi piiriä niin, että oppilaat ovat kasvotusten toisiinsa. Harjoitus voidaan tehdä joko istuen tai seisten. Paripiirissä sisärinki puhuu ensin ja ulkopiiri kuuntelee. Opettajan antamasta merkistä puheenvuoro vaihtuu ulkopiirille. Aina uuden kysymyksen/aiheen kohdalla, opettaja sanoo: ”siirto” ja parit vaihtuvat niin, että sisärinki pysyy paikallaan ja ulkorinki siirtyy yhden askeleen myötäpäivään ja puheen aloittamisjärjestys muuttuu ensin heille.

Tätä mallia voi hyödyntää esim. läksyn kuulustelussa, opetustuokion sisällön pohtimisessa tai työrauhaa häiritsevän asian käsittelyssä, jolloin ensin voidaan keskustella ilmiöstä, sitten toiveista sen suhteen, sitten ratkaisuista. Tässä tapauksessa tuota ratkaisuista listaus taululle ja puhepiiriä hyödyntämällä voit pyrkiä saamaan yhteisen ratkaisun selvästi esiin. Esim. jos oppilaiden kova äänenkäyttö tunnin aikana on häiritsevää, pyydä ensin pareja puhumaan aiheesta, sitten kuvaamaan toiveita äänen käytön suhteen, ja lopulta miettimään ratkaisuja.

Timanttipiiri

Valitse käsiteltävä asia tai aihe ja pidä alustus aiheeseen. Alustuksen jälkeen ryhmä jaetaan pareihin ja parit käyvät keskustelua alustuksesta. Tämän jälkeen pareista muodostetaan neljän hengen ryhmiä ja heitä pyydetään kertomaan aiheesta keskeisiä teemoja, seikkoja, merkityksiä, asioita jne. Neljän hengen ryhmistä muodostetaan kuuden tai kahdeksan hengen ryhmiä, joissa teemat kiteytetään kolmeen – neljään ryhmän mielestä tärkeimpään seikkaan. Ryhmät tuottavat valituista teemoista esityksen (esim. stillkuva, ihmispatsas, liike, laulu, soitto, räppi, kuvallinen tuotos, askartelu, kollaasi, runo, teksti, ryhmätyö fläpille tms.) Jokainen ryhmä esittää oman tuotoksensa eli ”timanttinsa” muiden tehdessä havaintoja. Keskustellaan lyhyesti siitä, miten esitys ilmensi löydettyjä teemoja. Tuotos on tärkeä, mutta oppimisen / oivaltamisen kannalta prosessi on keskeinen.

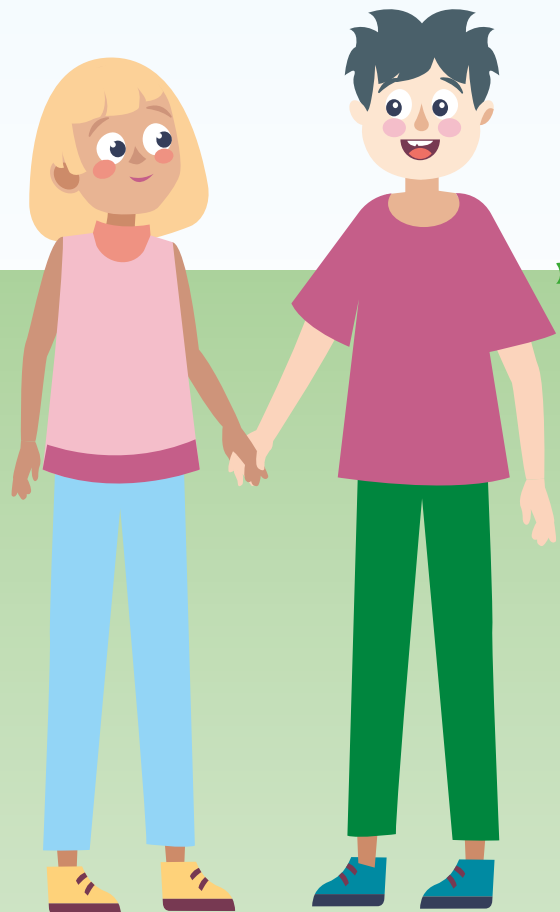
Lähde:

Suomen Sovittelufoorumi ry. Verso-ohjelman Paripiiri -ohje. [sovittelu.com/vertaissovittelu/materiaalit/](https://www.sovittelu.com/vertaissovittelu/materiaalit/)

7. VUOSILUOKKA

ITSETUNTO-, TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAIDOT

LUONTEENVAHVUUTENI	16
HYVÄN LUOKKAHENGEN AVAIMET	19
VUOROVAIKUTUKSEN VIISI K:TA	21
KAIKENKIRJAVAT KEHOTUNTEET	23
TUNTEIDEN SÄÄTELY JA AJATUSTEN VAIKUTUS	27
TURVALLISUUS JA TURVATTOMUUS	31
SEKSUAALISUUTEEN LIITTYVÄT SANAT JA ITSELLE AJANKOHTAISET KYSYMYKSET	33
IHASTUMINEN, SEURUSTELU JA SEKSI	35



LUONTEENVAHVUUTENI

TAVOITTEET:



- Vahvistetaan myönteistä minäkuvaa, itsetuntemusta ja itsetuntoa.
- Tutustutaan VIA-luonteenvahvuusluokitteluun.
- Opitaan tunnistamaan ja hyödyntämään omia luonteenvahvuuksia.
- Harjoitellaan itsemyötätuntoa.

ALOITUS:

VIA-vahvuustesti

Oppilaat selvittävät omat luonteenvahvuutensa osoitteesta www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey löytyvän 10–17-vuotiaille tarkoitetun lyhennetyin ja suomennetun VIA-mittarin avulla. Sivustolla täytyy ensin rekisteröityä ja sitten voi valita nuorten testin. Muistakaa valita suomenkielinen testi, muitakin kieliä löytyy kyllä runsaasti. Kyselyssä on väittämiä, joiden sopivuutta itseän oppilas arvioi erilaisten vastausvaihtoehtojen avulla. Kyselyn lopuksi oppilas saa luettelon omista vahvuuksistaan, joista ensimmäiset 3-7 ovat oppilaan ydinvahvuuksia.



HUOM! Testistä saa aina ”hyvän” tuloksen, sillä kaikki luonteenvahvuudet ovat arvostettuja ja hyviä. Meillä kaikilla on kaikkia vahvuuksia, mutta hieman eri järjestyksessä.

Vaihtoehtoisesti omia vahvuuksia voidaan pohtia 100 Vahvuutta -liitteen avulla. Jokainen oppilas saa monisteen ja ottaa itselleen kaksi eriväristä kynää. Oppilaat alleviivaavat tai merkitsevät monisteen ensin 50 itseensä sopivaa vahvuutta, jolloin oppilaat huomaavat, että heillä on paljon vahvuuksia. Seuraavaksi oppilaat rajaavat 50 vahvuudesta 10 itseensä parhaiten sopivaa vahvuutta. Lopuksi oppilaat valitsevat 5 omaa ydinvahvuutta, jotka ovat kunkin oppilaan omat luontaiset ydinvahvuudet. Ne ovat meille helppoja vahvuuksia, ja niissä olemme erityisen hyviä. Omien ydinvahvuuksien käyttäminen omaksi tai muiden avuksi ja hyödyksi ei väsytä tai rasita.

TYÖVAIHE:

Vahvuuksien tiekartta

Oppilaat laativat A3-paperille haluamallaan toteutustavalla tiekartan omista vahvuuksistaan. Karttaan sijoitetaan kaikki vahvuustestin tai edellisen tehtävän avulla selvitetty ydinvahvuudet. Kuvituksessa voi käyttää esim. tienviittoja. Jokaisen vahvuuden yhteyteen kirjoitetaan esimerkkejä siitä, miten eri tavoin oppilas voi vahvuuttaan hyödyntää päivittäisessä arjessaan. Halutessa karttaan voidaan kirjata myös muita taitoja ja ominaisuuksia, jotka auttavat oppilasta saavuttamaan omia tavoitteita. Oppilaat voivat täydentää karttaan myös tavoitteensa, joita he ovat itselleen asettaneet. Esitellään omat kartat parille, ryhmälle tai koko luokalle. Omista vahvuuksista kertomisen hetkessä on tärkeää, että kaikki kuuntelevat kaikkien vahvuudet ja että luokassa on kunnioittava, luottavainen ja turvallinen ilmapiiri.

LOPETUS:

Myötätuntotauko

Kuunnellaan oppilaiden kanssa [Myötätuntotauko-harjoitus](#) (7 min). Harjoitus on tarkoitettu itsemyötätunnon taidon harjoitteluun ja vahvistamiseen. Harjoitus löytyy Youtubesta hakusanalla myötätuntotauko (Positiivinen Oppiminen).

LISÄVINKIT: **Vahvuudet hyötykäyttöön -peli**

Kun oppilailla on tiedossaan omat ydinvahvuudet, ne kirjoitetaan viidelle erilliselle paperinpalalle. Luokka jaetaan 3–4 hengen ryhmiin ja jokaiselle ryhmälle annetaan/arvotaan jokin tehtävä ratkaistavaksi. Ryhmät voivat myös itse keksiä aiheet ja ratkaistavan ongelman. Pelissä jokainen lainaa vuorollaan vieressään istuvalta tämän yhden vahvuuden ja hyödyntää sitä perustelujen kera tehtävän ratkaisemiseen kertomalla, miten kyseisestä vahvuudesta on hyötyä ja miten sitä voisi käyttää ongelman ratkaisemisessa. Esimerkiksi jos ongelmatilanteena on työpaikkahaastattelu ja kaverin vahvuutena itsevarmuus: ”Osaan olla työhaastattelussa itsevarma ja vakuuttava.” Peli jatkuu, kunnes kaikkien vahvuudet on käytetty ja ratkaisut on kirjattu ylös paperille. Jokainen ryhmä esittää muille vuorollaan ratkaistun tehtävän, johon on hyödynnetty kaikkien ryhmän jäsenten kaikkia vahvuuksia (3–5 vahvuutta / oppilas) arvostavasti ja oivaltavasti.

Esimerkkejä ratkaistavista tilanteista:

Koulun Halloween-juhlien järjestäminen

Luokassa ilman opettajaa tai aikuista oleminen

Kiusaamisen lopettaminen

Koeviikkoon valmistautuminen mahdollisimman hyvin

Harrastusten, koulutöiden ja vapaa-ajan tasapainon löytäminen

Työhaastatteluun valmistautuminen ja meneminen

Työpaikan etsiminen ja hakeminen

Yksin ulkomaanmatkalla selviytyminen

Juhlissa tuntemattomien ihmisten kanssa

Tämän osion käsittelyssä voidaan vaihtoehtoisesti hyödyntää oppilaille jaettavaa Suomen Mielenterveys ry:n *Hyvän mielen treenivihkoa*, joka toimii ilmiölähtöisen oppimisen yhteydessä esim. luokanvalvojan tuntien yhteydessä täytettäväksi tai terveystiedon opetuksessa. Treenivihko löytyy ilmaiseksi ladattavana www.mieli.fi -sivustolta hakusanalla Hyvän mielen treenivihko nuorille.

LÄHTEET:

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). Kukoistava kasvatusta: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.

1. REILU	26. TAVOITTEELLINEN	51. NÄKÖKULMANOTTOKYKYINEN	76. TOIVEIKAS
2. ARVOSTAVA	27. TEHOKAS	52. HUOLEHTIVAINEN	77. VAHVA
3. HUOLELLINEN	28. RATKAISUKESKEINEN	53. MALTILLINEN	78. ROHKEA
4. JÄRJESTELMÄLLINEN	29. LUOVA	54. ITSESÄÄTELYTAITOINEN	79. PÄÄTTÄVÄINEN
5. REHELLINEN	30. SYVÄLLINEN	55. USKOLLINEN	80. PERIKSIANTAMATON
6. TARKKA	31. HERKKÄ	56. SISUKAS	81. SYDÄMELLINEN
7. TUNNOLLINEN	32. TUNNEÄLYKÄS	57. LUOTTAVAINEN	82. TURVALLINEN
8. OIKEUDENMUKAINEN	33. TAITEELLINEN	58. KUNNIOITTAVA	83. VAKUUTTAVA
9. PARHAASEEN PYRKIVÄ	34. AITO	59. AHKERA	84. VASTUULLINEN
10. KOHTELIAS	35. AINUTLAATUINEN	60. RYHMÄTYÖTAITOINEN	85. JOHTAJA
11. KILTTI	36. ILMAISUVOIMAINEN	61. UTELIAS	86. RENTO
12. AVULIAS	37. HENKINEN	62. ILOINEN	87. HYVÄKSYVÄ
13. RAKASTAVA	38. OIVALTAVA	63. ITSEVARMA	88. JOUSTAVA
14. YSTÄVÄLLINEN	39. ÄLYKÄS	64. IDEARIKAS	89. RAUHALLINEN
15. LÄMMINHENKINEN	40. VIISAS	65. OPTIMISTINEN	90. YMMÄRTÄVÄINEN
16. EMPAATTINEN	41. AJATTELUITAITOINEN	66. ENERGINEN	91. SOVITTELEVA
17. HYVÄNTAHTOINEN	42. AVARAKATSEINEN	67. INNOSTUVA	92. LEMPEÄ
18. ANTELIAS	43. ARVIOINTIKYKYINEN	68. POSITIIVINEN	93. LÄSNÄOLEVA
19. SOSIAALISESTI ÄLYKÄS	44. OPPIMISTAITURI	69. MYÖNTEINEN	94. HUOMAAVAINEN
20. KANNUSTAVA	45. ITSENÄINEN	70. KIITOLLINEN	95. SUVAITSEVAINEN
21. NOPEA	46. VAATIMATON	71. HUUMORINTAJUINEN	96. HARKITSEVAINEN
22. KÄYTÄNNÖLLINEN	47. JÄRKEVÄ	72. MONIPUOLINEN	97. KÄRSIVÄLLINEN
23. KAUNEUDENTAJUINEN	48. MUKAVA	73. LEIKKISÄ	98. HYVÄ KUUNTELIJA
24. SINNIKÄS	49. LUOTETTAVA	74. HAUSKA	99. ANTEEKSIANTAVAINEN
25. PÄÄMÄÄRÄTIETOINEN	50. SITOUTUNUT	75. AURINKOINEN	100. MYÖTÄTUNTOINEN

HYVÄN LUOKKAHENGEN AVAIMET

TAVOITTEET:

L1

L2

L3

L6

L7

- Parannetaan ja vahvistetaan yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä luokan yhteishenkeä ja kaverisuhteita.
- Opetellaan vaikuttamaan luokkahengen muodostamiseen ja sen ylläpitämiseen.
- Vahvistetaan taitoa sopia yhteisistä toimintatavoista ja sitoutua niihin.
- Vahvistetaan ryhmään kuulumisen ja kuulluksi tulemisen tunnetta.
- Opetellaan vuorovaikutustaitoja ja ryhmässä toimimista.
- Opetellaan tapoja luoda ja edistää hyvää mieltä.

ALOITUS:

Kuinka monta yhdistävää asiaa? -ryhmäleikki

Tehtävässä oppilaat miettivät yhdessä asioita, jotka yhdistävät heitä. Harjoitus vahvistaa tunnetta ja ymmärrystä, että oppilailla on enemmän yhteistä toistensa kanssa kuin eroja. Ryhmätehtävässä oppilaat joutuvat haastattelemaan toisiaan yhdistävistä asioista, joten samalla he oppivat tuntemaan toisensa paremmin ja henkilökohtaisemmin.

Opettaja jakaa oppilaat 3-5 hengen ryhmiin, joiden tehtävänä on keksiä niin monta asiaa kuin mahdollista, jotka heitä yhdistävät. Esimerkiksi: kaikki ovat 7. luokan oppilaita, kaikilla on koira, kaikki asuvat Oulussa, kaikki tykkäävät musiikista jne. Oppilaat kirjoittavat ne paperille yhdessä.

Oleellista harjoituksessa on keskustelu ja tutustuminen, jotta yhteisiä asioita oppilaiden kesken löytyy. Tehtävä voi olla myös kilpailu toisia ryhmiä vastaan. Lopuksi ryhmät esittelevät muille heitä yhdistävät asiat. Ryhmä, jolla on eniten yhteistä, voittaa kilpailun.

TYÖVAIHE:

Pyydä oppilaita kertomaan tai kirjoittamaan omia ajatuksia siitä, mitkä asiat ovat heistä tärkeitä hyvälle luokkahengelle ja kivalle ilmapiirille luokassa. Oppilaat voivat kirjoittaa ajatuksensa esim. post-it-lapuille, jotka laitetaan luokan seinälle tai valkotaululle piirrettyyn ”luokkahenkipuuhun”. Keskustelua voi aktivoida esimerkiksi kysymyksillä:

Millaisessa luokassa on hyvä olla yhdessä?

Millaisessa tunnelmassa on kiva oppia?

Mitkä asiat saavat viihtymään koulussa?

Opettaja lukee ääneen post-it-lapuilla olevia ehdotuksia tai kirjoittaa taululle oppilaiden kertomia ehdotuksia. Voitte pysähtyä keskustelemaan hyvistä ehdotuksista pidemmäksi aikaa ja aina voi kysyä lisää aktiivisia kysymyksiä esimerkiksi näin:

Oppilaat ehdottavat: ystävällisyys. Opettaja kysyy: **Mitä ystävällisyys teidän mielestänne tarkoittaa? Miten se näkyy käytännössä?**

Oppilaat ehdottavat: reiluus. Opettaja kysyy: **Millaisia esimerkkejä keksitte reiluudesta?**

Kun saatte kerättyä taululle/papereille riittävästi sanoja ja ehdotuksia, voitte äänestää niistä esimerkiksi 5-10 oppilaiden mielestä tärkeintä kohtaa luokan yhteisiksi toimintatavoiksi tai järjestyssään-
nöiksi. Valitut kohdat on hyvä keskusteluttaa läpi pyytämällä jokaisesta kohdasta oppilailta lisää
esimerkkejä. Tämän jälkeen yhdessä valitut yhteistyön toimintatavat tai arvot voidaan kirjoittaa tai
piirtää luokan seinälle näkyville ja niihin voidaan palata aina tarpeen mukaan esim. vahvistamalla
toimintatapojen noudattamista ja hyvän huomaamista.

LOPETUS:

Hyvän mielen ystäväpiiri

Harjoitus tehdään piirissä seisten. Opettaja lähettää hyvän mielen viestejä, jotka laitetaan eteenpäin
piirissä seuraavalle. Kierroksia voi leikkiä niin monta kuin halutaan, ja suuntaa voi aina välillä vaihtaa.
Hyvän mielen piiriin voi yhdistää myös liikettä, jolloin hyvän mielen tehtävien välillä voi olla liikunnal-
lisia osioita, esimerkiksi niin, että jokaisen tervehdyksen välissä tehdään jokin liike, kuten punnerrus,
kyykky, vatsalihas, eteen taivutus tms.

Hyvän mielen viestejä voivat olla esimerkiksi seuraavat:

1. *Hymyile luokkakaverille ystävällisesti.*
2. *Näytä luokkakaverille hassu ilme.*
3. *Kumarra "Namaste" kämmenet rintakehän edessä vastakkain.*
4. *Kättele reippaasti.*
5. *Heitä High Five!*
6. *Nosta peukku luokkakaverille.*
7. *Tervehdi luokkakaveria koskettamalla kynärpäitä vastakkain.*

LÄHTEET:

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020) *Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laa-
ja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.* BEEhappy Publishing Oy.

*Positive Education. (2021). Laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen ja positiivisen pedagogiikan
perusopinnot.*

VUOROVAIKUTUKSEN VIISI K:TA

TAVOITTEET:



- Vahvistetaan hyviä vuorovaikutustaitoja.
- Vahvistetaan taitoa keskittyä ja olla läsnä.
- Opetellaan aktiivisen kuuntelemisen taitoa.

ALOITUS:

Kaveruuden janalla

Kaveruuteen liittyy monia asioita. Välillä on hyvä pysähtyä pohtimaan, mitkä asiat ovat kaverisuhteissa itselle tärkeitä. Opettaja sanoo kaveruuteen liittyviä väittämiä ja oppilaat asettuvat seisomaan kuvitteelliselle janalle valitsemaansa kohtaan tai näyttävät peukulla oman mielipiteensä kyllä/ei. Jos ei ole varma, voi asettua seisomaan myös janan keskelle.

Hyväksi kaveriksi voi opetella.

Kaverin kanssa on aina kivaa.

Riidat on helppo sopia.

Kaverille pitää kertoa kaikki omat asiat.

Kaverin kertomia juttuja saa kertoa myös muille.

Kaverin kanssa pitää tykätä samoista jutuista.

Kavereita ei tarvitse olla monta, yksikin hyvä ystävä riittää.

TYÖVAIHE:

Hyvät ihmissuhteet ovat tärkeitä mielenterveytemme ja hyvinvointimme kannalta. Kaikki meistä tarvitsevat kuulluksi tulemistä ja sitä, että voi jakaa ajatuksia toisen kanssa. Hyvä vuorovaikutus on yksinkertaisimmillaan viiden K:n mukaisesti **kiinnostunutta, kunnioittavaa, kuuntelevaa, ky-syvää ja kannustavaa**. Näitä taitoja on tärkeä opettaa oppilaille aktiivisesti niin opettajan omalla esimerkillä kuin harjoittelemalla niitä.

1. Millaista on hyvä kuunteleminen?

Opettaja voi kysyä oppilailta aluksi esimerkkejä tilanteista, joissa joku ihminen EI kuuntele ja joissa toinen todella kuuntelee. Esimerkiksi näin:

Mistä tietää, että toinen ei kuuntele?

Mistä tietää, että toinen todella kuuntelee?

Pohtikaa näitä kahta ääripäätä yhdessä esimerkiksi kahdelle puolelle taulua. Toiselle puolelle kirjataan yhdessä oivalletut HUONON kuuntelemisen merkit, kuten "puhuu päälle, kertoo omista asioistaan, keskeyttää jne." ja toiselle puolelle HYVÄN kuuntelemisen merkit, kuten "katsoo silmiin, kuuntelee loppuun, ymmärtää, ei ole kiirettä jne."

Seuraavaksi kuuntelemista harjoitellaan tarinoiden avulla. Opettaja voi valita, tehdäänkö harjoitus alla olevan ohjeistuskohdan 2, 3 tai 4 mukaisesti.

2. Aktiivisen kuuntelemisen harjoitus tarinoiden avulla

Opettaja kertoo ensin lyhyen tarinan ja pyytää oppilaita kertomaan sen uudelleen omin sanoin vuorotellen joko yhdessä, pareittain tai ryhmissä. Tarina voi kertoa esim. täytekekun leipomisesta, lomamatkasta tai harrastuksesta. Harjoituksessa oppilaat joutuvat keskittymään kuuntelemiseen ja muistamiseen.

3. Pariversio samasta kuunteluharjoituksesta

Oppilaat kertovat vuorotellen toisilleen jonkin kivan tarinan omasta elämästään, johon on liittynyt myönteisiä tunteita. Pari kertoo tarinan takaisin kuunneltuaan ensin aktiivisesti. Molemmat kertovat omat tarinansa vuorollaan ja kuuntelevat sekä toistavat toisen tarinan vuorollaan.

4. Pienryhmäversio samasta kuunteluharjoituksesta

Luokka jaetaan pieniin 3-4 hengen ryhmiin. Jokainen kertoo vuorollaan jonkin tarinan. Tämän jälkeen toiset toistavan tarinan ja katsotaan, muistivatko kuuntelijat samoja asioita vai eri asioita kertojan tarinasta.

LOPETUS:

Ystävän esittely luokalle -harjoitus

Oppilaat jaetaan pareittain ja aluksi parit keskustelelevat keskenään. Parit kertovat toisilleen vuorotellen jotakin itsestään, esimerkiksi omasta harrastuksestaan, lemmikistään, lempielokuvastaan tms. Toinen pareista kuuntelee tarkasti, jotta osaa kertoa kuulemansa pääpiirteittäin koko ryhmälle tai pienryhmissä.

LISÄVINKIT:

Kuuntelemisen harjoitus luokkaan

Jokaisella on tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi. Tämän sekä kuuntelemisen taidon edistämiseksi luokassa voidaan ottaa tavaksi tehdä esim. tunnin/viikon alussa pariharjoitus, jossa parit vuorotellen kertovat toisilleen n. 2-5 min siitä, miten viikonloppu meni tai mitä juuri nyt kuuluu/on mielessä. Toinen parista pysyy kertomisen ajan hiljaa, kunnes on oma vuoro.

LÄHTEET:

MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2020). Hyvän mielen treenivihko. URL: https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/hyuan_mielen_treenivihko.pdf. Viitattu 27.5.2021.

Positive Education. (2021). Laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen ja positiivisen pedagogiikan perusopinnot.

KAIKENKIRJAVAT KEHOTUNTEET

TAVOITTEET:



- *Opitaan nimeämään tunteita ja tunnistamaan, missä kohtaa kehoa tunteet tuntuvat.*
- *Tiedostetaan, että tunteet ovat osa kehon hyvinvointia.*

ALOITUS:

Tunnekierrros

Tunnekierroksella jokainen oppilas saa vuorollaan kertoa yhdellä sanalla, miltä tuntuu juuri sillä hetkellä. Aina voi sanoa myös ohi. Opettaja voi aloittaa kierroksen ja toimia esimerkkinä. Kierroksen voi käydä läpi niin, että sanotaan ainoastaan sen hetkinen tunne enempää sitä selittämättä. Mikäli tehtävään haluaa käyttää enemmän aikaa, oppilaita voi pyytää kertomaan, mistä arvelee tunteen kumpuavan tai kertoa, missä tunne tuntuu. Kierroksella on mahdollista tarttua esille nouseviin myönteisiin tai haastaviin ja vaikeisiin tunteisiin ja käydä niistä keskustelua mm. siitä näkökulmasta mitä hyötyä siitä on, että tunteen sanoo ääneen – myönteiset tunteet vahvistuvat ja negatiiviset tunteet hellittävät. Apuna voi käyttää tunnekortteja tai liitteenä olevia tunnesanoja. Ladattavia tunnesana- ja emojikortteja löytyy osoitteesta www.hymytaidot.fi. Sivustolla on myös tehtäväkortit, joista saa runsaasti lisää ideoita harjoituksiin.

TYÖVAIHE:

Materiaalit: paperia maalausten tekemiseen, värikyniä, sormivärejä tai muita värejä ja välineitä maalaamiseen, rauhallista musiikkia taustalle

1. Kerätään aluksi yhdessä taululle erilaisia tunteita tai opettaja näyttää tunnesanalistaa (esim. pelko, viha, ilo, onnellisuus, jännitys, rakkaus, kateus, suru, apatia, masennus, välinpitämättömyys, kyllästyneisyys, ylpeys, luottamus). Tarkastellaan listaa ja keskustellaan ensin siitä, mitä tuntemuksia eri tunteet voivat aiheuttaa kehossa (esimerkiksi jännitys nipistelee vatsassa, suuttumus kiristää poskihaksia, häpeä kuumottelee poskipäissä ja pelko nostaa hartiat ylös).

Mitkä tunteista tuntuvat mukavilta, mitkä vaikeilta?

Mitkä tunteet ovat helppoja mitkä vaikeita kohdata itsessä?

Miksi toiset tunteet ovat mukavia ja toiset vaikeita?

2. Maalataan paperille mahdollisimman suurena kehon ääriviivat tai opettaja jakaa liitteenä olevan valmiiksi piirretyn kehokuvapaperin oppilaille. Oppilaat piirtävät tai maalaavat, missä kohtaa kehoa eri tunteet tuntuvat ja minkä värisiä eri tunteet ovat. Tunteet myös nimetään paperille eri puolille kehoa.

Missä ilo tuntuu? Miltä se tuntuu? Minkä värinen ilo on?

Missä rakkaus tuntuu? Miltä se tuntuu? Minkä värinen se on?

Missä jännitys tuntuu? Miltä se tuntuu? Minkä värinen se on?

Missä ahdistus tuntuu? Miltä se tuntuu? Minkä värinen se on?

Miltä stressi ja kiire tuntuvat? Missä kohtaa kehoa ne tuntuvat? Minkä värisiä ne ovat?

3. Opettaja piirtää taululle suuret kehon ääriviivat. Käydään piirtämällä läpi oppilaiden kirjaamat tunteet. Keskustellaan siitä, mitä seurauksia keholle voi olla esimerkiksi pitkäkestoisesta stressistä (esimerkiksi vatsahaava, toistuvat flunssat), peloista ja jännityksestä (mm. niska- ja mahakivut) tai jatkuvasta vihaisuudesta (pänsärkyä, bodatut otsalihakset).

4. Opettaja tekee näkyväksi sen, miten ääriviivat heräävät henkiin, kun niiden sisälle piirretään tunteita. Piirretään hahmolle silmät. Monet oppilaat ovatkin tässä vaiheessa jo piirtäneet hahmolle kasvot.

LOPETUS:

Hyväksyvän ja tietoisien läsnäolon harjoitus (istuen tai maaten)

Tehdään lyhyt harjoitus, jossa jokainen oppilas sulkee silmänsä ja keskittyy sen hetkiseen kehottiinsa. Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti.

Ota mukava ja rento asento. Sulje silmäsi, jos se tuntuu hyvältä. Voit ikään kuin katsella itseäsi sisältäpäin hyväksyvällä tavalla. Hengitä pari kertaa hitaasti ja rauhallisesti. Hengitä sisään ja ulos, sisään ja ulos. Huomaa, missä kohtaa kehossasi tunnet hengityksen. Tunnet sen ehkä vatsan liikkeenä, sen nousuna ja laskuna. Tai rintakehän liikkeenä, sen nousuna ja laskuna. Anna hengityksesi vain virrata, anna sen olla sellainen kuin se on. Anna myös itsesi olla sellainen kuin olet. Siirrä huomiosi sitten koko kehoon. Miltähän se tuntuu nyt? Kädet, sormet, jalat, varpaat, keho etupuolelta, vatsa, rinta, keho takapuolelta, selkä, hartiat, niska, pää, kasvot, leuka ja kaula. Ehkä tunnet kehon kosketuksen lattiaan tai tuoliin. Jos tunnet itsessäsi jossakin kohtaa jännitystä tai kiristystä, voit halutessasi antaa sen kohdan tulla pehmeämmäksi jokaisella uloshengityksellä. Voit antaa jokaisen uloshengityksen pehmentää sitä kohtaa. Voit samalla sanoa itsellesi, että kelpaat sellaisena kuin olet. Saat olla sellainen kuin olet. Kaikki on hyvin. Siirrä ajatuksesi sitten tähän paikkaan, jossa nyt olemme. Huomaa, mitä ääniä kuulet ympärilläsi. Avaa sitten vähitellen silmäsi ja anna hyväksyvien ja arvostavien ajatusten olla mielessäsi mukanasi päivän muissakin hetkissä.

LÄHTEET:

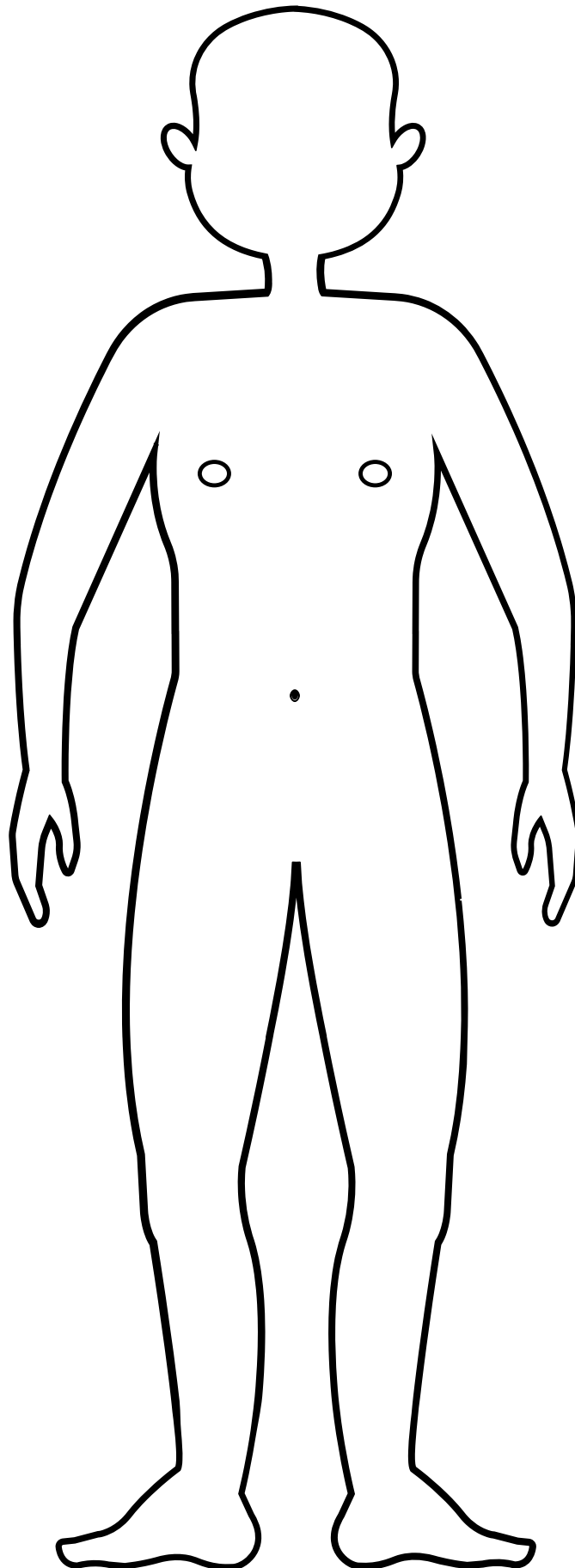
Aaltonen, J. (2012). Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Opas 21, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). Kukoistava kasvatusta: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Lankinen, M. (2011). Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen. URL: <https://docplayer.fi/67907088-Mari-lankinen-voimaneidot-opas-tyttojen-oman-voiman-haltuunoton-ja-aggression-hallinnan-tukemiseen.html>. Viitattu 10.6.2021.

ANTEEKSIANTAVA	ONNISTUNUT	KIUUKKUIINEN	VIHAINEN
EMPAATTINEN	ODOTTAVA	KYLLÄSTYNYT	VÄSYNYT
ENERGINEN	POSITIIVINEN	LEVOTON	HERMOSTUNUT
HELLÄ	PÄÄTTÄVÄINEN	LOUKKAANTUNUT	JÄRKYTTYNYT
HERKKÄ	RAKASTETTU	MASENTUNUT	YKSINÄINEN
HELPOITTUNUT	RAKASTAVA	MIETTELIÄS	ÄRTYNYT
HILPEÄ	RIEHAKAS	MUSTASUKKAINEN	ARVOSTAVA
HÄMMÄSTYNYT	ROHKEA	NOLOSTUNUT	RAUHALLINEN
HUOLETON	SISUKAS	ONNETON	RENTO
HYVÄKSYVÄ	TURVALLINEN	PELOKAS	RIEMASTUNUT
HYVÄNTUULINEN	TYYNI	PETTYNYT	KAIPAAVA
HAAVEILEVA	TYTYTYVÄINEN	RAIVOSTUNUT	KATEELLINEN
ILOINEN	TUNTEELLINEN	RIITTÄMÄTÖN	KATKERA
IHASTUNUT	UJO	TASAPAINOINEN	INNOSTUNUT
KESKITTYYN	UTELIAS	TOIVEIKAS	ITSEVARMA
KIINNOSTUNUT	VAHVA	STRESSAANTUNUT	KAIPAAVA
KIITOLLINEN	VOIMAANTUNUT	SURULLINEN	TOIVOTON
KUNNIOITTAVA	YLPEÄ	SUUTTUNUT	TURHAUTUNUT
KÄRSIVÄLLINEN	YLLÄTTYNYT	SYLLISYYS	TURVATON
LEIKKISÄ	YSTÄVÄLLINEN	SÄÄLIVÄ	MYÖNTEINEN
LEMPEÄ	AHDISTUNUT	TYTYTYMÄTÖN	VARMA
LUMOUTUNUT	EPÄVARMA	TYHJÄ	VAPAA
LUOVA	HUOLESTUNUT	UUPUNUT	MYÖTÄINTOINEN
MERKITYKSELLINEN	HÄPEÄVÄ	VAIVAANTUNUT	ONNELLINEN
MYÖTÄTUNTOINEN	KATUVA	VOIMATON	



TUNTEIDEN SÄÄTELY JA AJATUSTEN VAIKUTUS

TAVOITTEET:



- Opitaan hyväksymään ja säätämään omia vaikeita tunteita.
- Harjoitellaan myönteisten ajatusten hyödyntämistä vaikeiden tunteiden käsittelemisessä.
- Harjoitellaan erottamaan tilanne ja siihen liittyvät tunteet sekä ajatukset.
- Harjoitellaan hyödyntämään ajattelun apukättä, psykologisen ensiavun mallia, vaikeiden ajatusten ja tunteiden työstämisessä.

ALOITUS:

5 sormen onnellisuus- ja hyvän huomaamisen rentoutus

Rentoutuminen, rauhoittuminen ja hyvään keskittyminen tuovat hyvää oloa ja jaksamista koko päivään. Tällä harjoituksella voi helposti vahvistaa myönteisiä tunnetiloja esim. koulupäivän keskellä. Harjoituksen voi tehdä istuen, seisten tai maassa makoillen. Halutessaan voi myös sulkea silmät. Kerro ennen rentoutusta, miten harjoitus tehdään ja että siihen tarvitaan viittä sormea vuorotellen. Pyydä oppilaita ensin rauhoittumaan, rentoutumaan ja hengittämään syvään ja rauhallisesti. Voit ehdottaa, että muutama sisään ja uloshengitys tehdään kovaäänisesti yhdessä. Alkuun voi myös venytellä ja ottaa mahdollisimman mukavan asennon. Tämän *Hyvän mielen läsnäoloharjoituksen* (6 min) voi myös kuunnella osoitteesta www.vimeo.com/hymykoulu.

1. Mikä on elämässäni tällä hetkellä **HYVIN?**
2. Mistä olen elämässäni tällä hetkellä **ONNELLINEN?**
3. Mikä on minulle tällä hetkellä elämässäni **TÄRKEÄÄ?**
4. Mistä olen tällä hetkellä elämässäni **KIITOLLINEN?**
5. Miltä minusta **TUNTUU** juuri nyt?

Lopuksi jokainen voi kertoa, miltä rentoutus itsestä tuntui ja miltä juuri nyt tuntuu.

TYÖVAIHE:

Joskus tunteet voivat olla vaivaksi ja meille syntyy monenlaisia ajatuksia. Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta tunteiden ei voi antaa ohjata meitä täysin. On tärkeä oppia, että ”minä en ole tämä tunne”. Sen sijaan, että yritämme turhaan muuttaa tunnettamme, meidän tulisi muuttaa ikävää tunnetta aiheuttavia olosuhteita ja ajatuksiamme. Tunne kestää korkeintaan 90 sekuntia, minkä jälkeen sen jatkuvuuteen vaikuttaa omat ajatuksemme. Myönteiset ajatukset auttavat meitä hyväksymään kielteisen tunteen ja selviämään siitä, kun taas kielteiset ajatukset ylläpitävät vaikeaa tunnetta. Pientenkin myönteisten asioiden huomioiminen on hyödyllistä oman mielen hyvinvoinnin kannalta. On hyvä opetella erottelamaan ja ohjaamaan päässämme syntyviä ajatuksia, jotta voimme hallita käytöstämme.

Vaikeiden tunteiden ja kielteisten ajatusten säätelyssä voidaan hyödyntää ajattelun apukättä, joka soveltuu niin pienten kuin isojenkin vastoinkäymisten käsittelyyn. Oppilaat voivat piirtää kätensä ääriviivat paperille ja kirjata asioita ylös kunkin sormen kohdalle alla olevien kysymysten mukaan tai hyödyntää kopiota liitteestä. Apukäden hyödyntämistä voidaan harjoitella yhteisesti tai pienissä ryhmissä opettajan antaman esimerkkitapauksen avulla tai itsenäisesti opettajan harkinnan ja käytettävissä olevan ajan mukaan. Itsenäisesti tehtävän osuuden voi antaa myös kotitehtäväksi, jolloin

oppilas saa rauhassa miettiä jonkun oikean tilanteen omasta elämästään, mihin voisi menetelmää hyödyntää. Esimerkkitapauksena voi olla esim. koetilanne, johon oppilas ei ollut ehtinyt valmistautua ollenkaan tai toinen oppilas kommentoi vaatteita/ulkonäköä loukkaavalla tavalla.

Ajattelun apukäsi

- 1. Peukku:** Ärsyke
Mitä tapahtuu tai tapahtui, joka herättää sinussa vaikeita tunteita?
- 2. Etusormi:** Tunteet
Kuinka voimakas tunne on 1-10?
- 3. Keskisormi:** Kielteiset ajatukset
Mitä kielteisiä ajatuksia ärsyke/tilanne sinussa herättää?
- 4. Nimetön:** Myönteiset ajatukset tai tsemppilauseet
Mitä myönteistä voisit ajatella tai löytää tilanteesta?
- 5. Pikkusormi:** Reagointi
Mitä voit tehdä? Mikä auttaa sinua selviytymään tilanteessa? Mitä mukavaa voit tehdä? Miten voit rauhoittua ja rentoutua?
- 6. Kämmen:** Tukiverkosto
Kuka voi auttaa? Keneltä voit saada apua ja tukea?

LOPETUS:

Voimallauseet

Oppilaat keksivät itse tai poimivat liitteenä olevista valmiista esimerkeistä yhden tai useamman voimallauseen itselleen päivittäiseen kannustamiseen niin hyvin kuin vaikeisiinkin hetkiin. Oppilaat kirjoittavat valitsemansa lauseet muistiin. Kannustetaan oppilaita kertaamaan lauseita usein, jolloin niiden viesti muuttuu automaattiseksi ja suuntaa ajattelua ja toimintaa myönteiseen, sinnikkääseen ja periksiantamattomaan suuntaan.



VINKKI: Voimallauseita voi laittaa myös luokkien ja käytävien seinille, koepapereihin ja tehtävämonisteisiin. Ne vaikuttavat alitajuisesti nuoren ajatteluun ja käyttäytymiseen.

LÄHTEET:

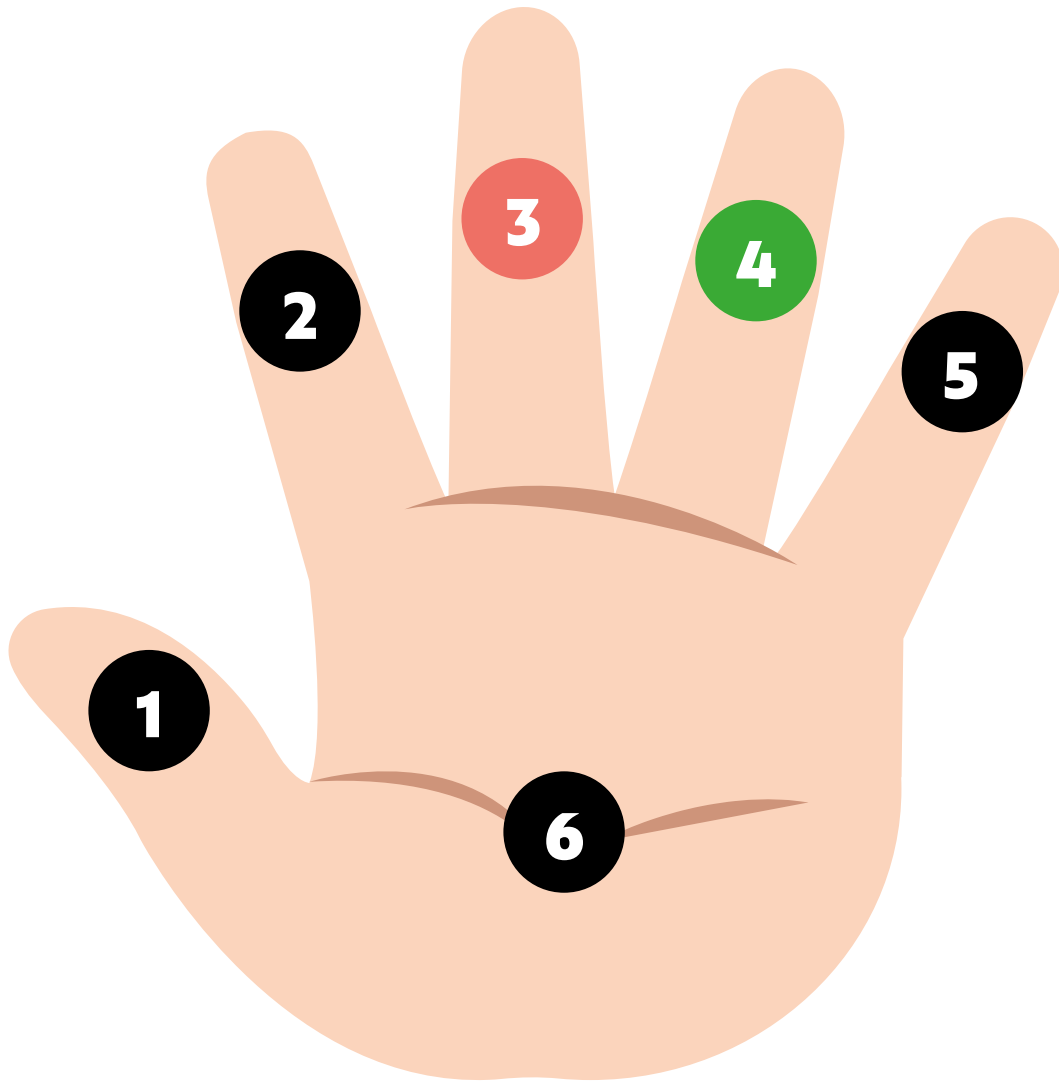
Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). *Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. BEEhappy Publishing Oy.

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Raknes, S. (2010a). *Psykologisk førstehjelp for barn*. Oslo: Gyldendal Akademi

OMA AJATTELUN APUKÄSI

1. Mieti tilanne, jossa sinua on pelottanut tai joka on ollut sinulle vaikea.
Tilanne voi olla tulossa tai tapahtunut äskettäin.
2. Täytä apukäsi tilanteesta.



1 Tilanne

2 Tunne +
voimakkuus
1-10

3 Kielteiset
ajatukset

4 Myönteiset
ajatukset

5 Mitä voin
tehdä?

6 Kuka voi
auttaa?

On tässä se hyvä puoli, että...

Voisi mennä huonomminkin.

Älä luovuta!

Asenne ratkaisee!

Virheet ovat todisteita siitä, että yrität.

Joka päivä ei ole hyvä, mutta joka päivässä on jotain hyvää.

Ainoa rajoitteesi on mielesi,

Olet vahvempi kuin luulet!

Elämä alkaa mukavuusalueesi ulkopuolelta.

Asioilla on tapana järjestyä.

Usko, että pystyt, niin olet jo puolimatassa!

Ole oma itsesi – alkuperäinen on aina arvokkaampi kuin kopio!

Sillä ei ole väliä, jos kaadut. Sillä on merkitystä, nousetko ylös.

Ajatteletpa, että pystyt tai et pysty, olet oikeassa.

Elämä on arvaamatonta – koska tahansa voi tapahtua jotain hyvää.

Kun yksi ovi sulkeutuu, toinen avautuu.

Epäonnistut vasta sitten, kun lakkaat yrittämästä!

Pessimisti näkee hankaluuden jokaisessa mahdollisuudessa, kun taas optimisti näkee mahdollisuuden jokaisessa hankaluudessa.

Ellemme varmuudella tiedä, kuinka tulee käymään, olettakaamme, että kaikki käy hyvin!
(Mauno Koivisto)

TURVALLISUUS JA TURVATTOMUUS

TAVOITTEET:

L1

L2

L3

L6

L7

- Opitaan tunnistamaan turvallisuuteen ja turvattomuuteen vaikuttavia tekijöitä, tilanteita ja paikkoja sekä niistä aiheutuvia tuntemuksia.
- Opitaan toimintamalleja, miten voi edistää omaa turvallisuutta eri tilanteissa.

ALOITUS:

Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

Turvassa -harjoitus

Hengitä rauhallisesti pitkiä, syviä sisäänhengityksiä nenän kautta sisään ja puhalla ilma kevyenä, pitkänä ilmvirtana ulos suun kautta. Jatka hengitystä rauhallisessa tahdissa ja koeta saada ulos hengityksestä hieman pidempi kuin sisäänhengityksestä. Jokainen hengitys rauhoittaa sekä mieltäsi että kehoasi. Kuvittele mielessäsi paikka, jossa sinulla on hyvä olla. Sellainen paikka, jossa koet olevasi turvassa. Mieti, miltä siellä näyttää. Mieti, miltä siellä tuoksuu. Mieti, miltä sinusta siellä tuntuu. Asetu mukavasti mielessä olevaan paikkaasi ja jatka rauhallista hengitystä. Ota toisella kädellä toisen käden peukalosta kiinni. Sano samalla itsellesi: tässä on hyvä olla. Siirrä sitten otteesi etusormeen. Hengitä syvään ja sano itsellesi mielessäsi: minulla ei ole mitään hätää. Ota seuraavaksi kiinni keskisormesta. Jatka rauhallista hengitystä ja sano itsellesi: minä olen turvassa. Siirrä sitten otteesi nimettömään. Sano samalla itsellesi: minä pärjään kyllä. Jatka rauhallista hengitystä ja siirrä otteesi pikkusormeen. Sano itsellesi mielessäsi: minulla on kaikki hyvin. Hengitä vielä rauhallisesti omassa tahdissasi muutaman kerran. Voit päästää otteesi irti ja avata silmät.

Tähän harjoitukseen voidaan liittää myös lyhyt tunnekerros. Jokainen oppilas saa vuorollaan kertoa yhden tunteen, miltä hänestä tuntuu juuri nyt. Aina on mahdollisuus sanoa myös ohi. Apuna voidaan käyttää liitteen 2 tunnesanoja.

TYÖVAIHE:

Pohtikaa pienissä ryhmissä turvallisuuden tunnetta, miltä se tuntuu, mitkä tekijät siihen vaikuttavat sekä miten voi toimia pelottavissa tilanteissa alla olevien kysymysten avulla. Käsitelkää vastaukset yhdessä ja kerratkaa turvaohjeet (Sano EI/LOPETA, poistu paikalta, kerro turvalliselle aikuiselle). Harjoituksen voi tehdä myös learning cafe -menetelmällä tai siten, että oppilaat jakavat paperin kahteen osaan (Turvallisuus/Turvaton), jossa vasemmalle puolelle kirjoitetaan vastaukset turvallisuuteen liittyviin kysymyksiin ja oikealle puolelle turvattomuuteen liittyviä vastauksia.

Kysymyksiä pohdittavaksi:

1. *Miltä turvallisuus tuntuu?*
2. *Millaisissa paikoissa, tilanteissa tai kenen seurassa tunnet olosi turvalliseksi?*
3. *Mistä tietää, että olo on turvaton?*
4. *Miltä kehossa tuntuu, kun olo on turvaton?*
5. *Millainen mieli on, kun olo on turvaton?*
6. *Millaisissa paikoissa tai tilanteissa tuntee helposti olonsa turvattomaksi?*
7. *Miten voi toimia, kun pelottaa?*
8. *Mitä tekisit, jos toinen uhkailee, painostaa tai yrittää pakottaa tekemään jotain, mitä et halua?*
9. *Miten voit itse toimia ja miten toivoisit muiden toimivan, jotta turvaton tilanne muuttuisi turvallisemmaksi?*

Tiedoksi apua ja tukea antavia tahoja:

- Oppilashuollon toimijat: koulukuraattori, -psykologi ja -terveydenhoitaja
- Oman kunnan sosiaali-, terveys- ja nuorisopalvelut esim. kasvatus- ja perheneuvonta, sosiaali- ja kriisipäivystys
- Kriisikeskus (Mielenterveysseura) www.mieli.fi, Kriisipuhelin päivystää 24 h/vrk p. 09 2525 0111
- Kriisikeskuksen Sekaisin chat nuorille <https://sekasin247.fi/>
- MLL:n lasten ja nuorten chat www.nuortennetti.fi - Apua ja tukea
- Rikosuhripäivystys p. 116006, www.riku.fi/nuoret (chat)
- Nettipoliisi, www.poliisi.fi/some
- Tyttöjen Talo, Poikien Talo (esim. seksuaaliväkivaltilanteissa)
- Lasten ja nuorten puhelin 116 111

LOPETUS:

Kiitollisuuspäiväkirja

Kiitollisuuden harjoittelu tarkoittaa elämässä olevien hyvien asioiden tunnistamista. Kiitollisuus lisää hyvää mieltä ja ylläpitää hyvää mielenterveyttä.



HUOM! Kiitollisuuden harjoittelemisesta saa parhaan hyödyn, kun harjoitus on toistuvaa.

Oppilaat kirjoittavat vihkoonsa/puhelimeensa kolme asiaa, josta ovat kiitollisia. Oppilaat jatkavat kiitollisuuspäiväkirjaa kotitehtävänäniin, että he ottavat puhelimesta tai kameralla viikon ajan joka päivä vähintään kolme kuvaa asiasta ja/tai ihmisestä, josta ovat kiitollisia. Vaihtoehtoisesti asiat voi myös kirjoittaa ylös puhelimeen/sovellukseen tai vihkoon. Asiat voivat olla pieniä tai suuria: kouluun ehtiminen ajoissa, aurinkoinen päivä tai hyvä ystävä. Ohjeistetaan oppilaita käymään viikon lopuksi kuvat ja kirjoitetut asiat läpi. **Mitä ajatuksia tai tunteita kuvat ja kirjoitukset sinussa herättävät?** Oppilas voi palata näihin kuviin myös huonona päivänä. Kannustetaan oppilaita kirjaamaan kiitollisuuden aiheitaan ylös säännöllisesti.

LÄHTEET:

Aaltonen, J. (2012). *Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Opas 21, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.*

MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2020). *Hyvän mielen treenivihko. URL: https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/hyvan_mielen_treenivihko.pdf. Viitattu 27.5.2021.*

SEKSUAALISUUTEEN LIITTYVÄT SANAT JA ITSELLE AJANKOHTAISET KYSYMYKSET

TAVOITTEET:

L1

L2

L3

- Opitaan seksuaalisuuteen liittyvien sanojen merkityksiä ja niiden moninaisuutta.
- Opitaan tunnistamaan itselle tärkeitä seksuaalisuuteen liittyviä ajankohtaisia kysymyksiä ja mahdolletaan kynnystä esittää niitä.
- Harjoitellaan palautumaan ja rentoutumaan.
- Opitaan tunnistamaan omia ajatuksia ja tunteita sekä kehittämään läsnäolotaitoa.

ALOITUS:

Määritellä sanat rakkaus, seurustelu, seksuaalisuus, seksi, väkivalta ja yhdyntä. Opettaja voi halutessaan täydentää listaa myös muilla teemaan liittyvillä sanoilla. Sanat voi laittaa esim. seinäpaperille, joihin oppilaat käyvät kirjoittamassa asioita tai määritelmiä, joita sana tuo mieleen. Opettaja kokoaa paperit ja jokainen sana käsitellään, jolloin opettaja voi vahvistaa nuorten näkemyksiä ja täydentää niitä esim. kouluterveyskyselyn tuloksilla aiheeseen liittyen. Tehtävä sopii myös esim. liikuntatunnin suunnistuksen rastitehtäväksi.

Sanalista:

Rakkaus = Kiintymyksen tunnetta johonkin, tavallisesti toiseen ihmiseen. Lupa olla juuri omanlainen ihminen, johon liittyy molemminpuolinen kunnioitus ja luottamus. Rakkautta on monia muotoja, eikä se välttämättä liity pelkästään parisuhteeseen.

Seurustelu = Sisältää yleensä ihastusta/rakkautta ja yhdessäoloa.

Seksuaalisuus = Kuuluu ihmisen elämään vauvasta vanhuuteen, parhaimmillaan tietoisuutta, kuka on. Tapa toteuttaa itseään ihmisenä, kunnioittamalla sekä itseään että muita sekä arvostamalla omia ja muiden tunteita ja tarpeita.

Seksi = Ihminen toteuttaa seksuaalisuuttaan ajatuksin, sanoin ja teoin. Mahdollisuus saada nautintoa omasta ja toisen kehosta (suuteleminen, hyväily, halailu, flirttailu ja niin edelleen).

Väkivalta = Montaa eri muotoa kuten fyysinen, henkinen, seksuaalinen, taloudellinen ja uskonnollinen. Oppilaille on hyvä kertoa lyhyesti esimerkkejä kustakin väkivallan muodosta.

Yhdyntä = On yksi koskettamisen muoto seksissä. Tapahtuu emättimeen, peräaukkoon tai suuhun peniksellä tai jollakin seksivälineellä. Penis-emätinyhdyntä mahdollistaa raskauden alkamisen, jos siittiö hedelmöittää munasolun.

TYÖVAIHE: Postilaatikko -tehtävä

Jokaiselle oppilaalle jaetaan pientä paperia tai post-it -lappuja, joihin hän voi kirjoittaa nimettömänä kysymyksiä. Kysymykset laitetaan niitä varten varattuun postilaatikkoon (tyhjään laatikkoon). Kysymykset voidaan käydä yksitellen läpi koko ryhmän kanssa heti tai seuraavalla oppitunnilla, jolloin opettajalla on mahdollisuus valmistautua kysymysten käsittelyyn. Kysymyksiin pohditaan vastauksia yhdessä, mutta opettaja vetää keskustelua. Joukossa voi olla kysymyksiä, jotka on saatettu ”heittää huumorilla”. Kaikkiin kysymyksiin on hyvä suhtautua tosissaan ja etsiä asiasältö kysymyksestä, koska huumorin taakse on helppo kätkeä kysymys, joka jollain tavalla mietityttää oppilasta. Kysymykset on hyvä ilmaista niin, ettei kysyjä olisi tunnistettavissa.



VINKKI: Tehtävä sopii myös oppitunnin alkuun tai sen loppuun kartoitettaessa oppilaiden kiinnostuksen kohteita esim. seksuaalisuuteen tai ihmissuhteisiin liittyen sekä tiedon tarpeita tulevia oppitunteja ja niiden suunnittelua varten.

LOPETUS: Lyhyt rentoutuminen

Kyky palautua ja rentoutua on tunteiden säätelyn perusta. Rauhoittuminen ja rentoutuminen auttavat kuuntelemaan omia ajatuksia ja tunteita edistäen mielen rauhaa. Rentoutuminen auttaa vahvistamaan myönteisiä tunteita ja avaa jännitystiloja. Rauhoittumisesta on apua erityisesti hankalien tunteiden käsittelyssä. Harjoituksen voi tehdä oppitunnin päätteeksi. Taustalle voi laittaa soimaan rentouttavaa musiikkia tai vaikka meren ääniä.

Opettaja rauhoittaa luokkatilan ja lukee alla olevan tekstin:

”Istu hetken aikaa silmät kiinni keskittyen hengitykseesi. Kun olet valmis, ajattele asiaa, joka tuntuu tällä hetkellä vaikealta. Kuuntele niitä tunteita, joita asia sinussa herättää. Rentouta tämän jälkeen kehoasi. Tunne kuinka rauhallisuus ja rentous leviävät koko kehoosi, päästä varpaisiin. Hengitä hetki rauhallisesti. Ajattele jotakin mukavaa asiaa. Kuuntele niitä tunteita, joita asia sinussa herättää. Tunnet olosi levänneeksi. Tunnet, kuinka jännitys on lähtenyt kehostasi. Hengittele hetki rauhallisesti sisään ja ulos. Nyt ikäväätkään asiat eivät tunnu liian vaikeilta. Kuvittele vielä istuvasi meren rannalla. Kuuntele, miten aallot liplattavat kohti rantaa. Tunnet auringon lämmittävän ihoasi. Olet täysin rento ja kaikki on hyvin. Hengitä vielä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos. Nyt voit laskea mielessäsi hiljaa kymmeneen ja avata silmäsi.”

LISÄVINKIT:

Bildjuschkin, K. (toim.) (2015): *Seksuaalikasvatuksen tueksi*. THL. URL: <https://www.julkari.fi/handle/10024/129742>.

Duodecim: *Koulun terveystietokirjasto*. URL: <https://www.koulunerveystietokirjasto.fi/> Tietoa mm. nuorten seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveydestä.

LÄHTEET:

Oinonen, M. & Susineva, A. (2019): *Seksuaalikasvattajan käsikirja*. Hiipoint. Helsinki: Kirjapaino: Trinket.

Sipola, M., Karvo, P.-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). *Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa*. Rovaniemi: SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Suomen Kätilöliitto. (2013). *IhmiSeksi 2013 – materiaalia 12-18 -vuotiaiden kanssa työskenteleville seksuaalikasvatusta varten*. URL: <https://docplayer.fi/15765491-Ihmiseksi-2013-materiaalia-12-18-vuotiaiden-nuorten-kanssa-tyoskenteleville-seksuaalikasvatusta-varten.html>. Viitattu 30.4.2021.

IHASTUMINEN, SEURUSTELU JA SEKSI

TAVOITTEET:



- Opitaan vuorovaikutus- ja tunnetaitojen sekä käyttäytymisen säätelyä.
- Opitaan itsearviointia ja itsetuntemusta.
- Opitaan tuottamaan ratkaisuja ristiriitatilanteiden selvittämiseen sekä keinoja kriisien käsittelyyn.

ALOITUS:

▶ Katsokaa yhdessä Nuorten Väestöliiton video Youtubesta: Mitä tarkoittaa seurustelu? (3:03 min).

TYÖVAIHE:

Tehtävä on kaksiosainen. Ensimmäinen osa käsittelee ihastumista ja seurustelua ja toinen seksiä. Molemmat osat voi tehdä peräkkäin tai erillisinä kertoina. Opettaja kirjoittaa alla olevat kysymykset eri papereille learning cafe -menetelmän mukaisesti. Luokka jaetaan pieniin ryhmiin tai pareittain pohtimaan vastauksia kysymyksiin. Aikaa yhden kysymyksen pohdintaan käytetään n. 1-2 minuuttia, jonka jälkeen kysymyspaperi siirtyy toiselle ryhmälle kiertäen harjoituksen aikana kaikissa ryhmissä tai ryhmät kiertävät seinillä olevista kysymyspapereista toisen luo.

Lopuksi opettaja kerää kysymyspaperit ja vastaukset käsitellään opettajan johdolla, jolloin opettaja vahvistaa oppilaiden vastauksia ja tarvittaessa täydentää niitä tiedollisesti ja esim. videoiden avulla. Opettajan on hyvä tuoda esille, että seurustelu ei tarkoita, että suhteessa tulisi olla seksiä. Harjoituksen voi toteuttaa myös niin, että seurustelua ja seksiä koskevia kysymyksiä käsitellään eri kerroilla.

Osa 1. Ihastuminen ja seurustelu – Learning cafe -kysymykset:

- **Mitä on seurustelu? Mitä siihen kuuluu?**
- **Mitkä ovat hyvän seurustelukumppanin ominaisuuksia? Perustelkaa ne.**
- **Kuvailkaa, minkälainen on tasavertainen seurustelu-/ihmissuhde?**
- **Mikä ei kuulu seurusteluun? Esim. minkälaista käyttäytymistä ei tule hyväksyä seurustelussa.**
- **Miten voi toimia, jos suhteessa on painostamista, pakottamista tai manipulointia?**
- **Miten voi luontevasti tutustua ja osoittaa kiinnostusta toista kohtaan?**
- **Miten voi erota seurustelukumppanista toista loukkaamatta? Miten sen voi tehdä fiksumusti?**
- **Miten selviät sydänsuruista, jos rakastettusi jättää sinut, vaikka sinä olet edelleen rakastunut?**

Osa 2. Seksi – Learning cafe -kysymykset:

- **Mikä kaikki on seksiä? Tarvitseeko olla yhdynnässä, jotta voi sanoa harrastaneensa seksiä?**
- **Miten voi varmistaa, että toinen suostuu seksiin?**
- **Kenen/keiden vastuulla on saada ja antaa suostumus seksiin?**
- **Miten alkoholi vaikuttaa seksiin ja seksikäyttäytymiseen? Mitä riskejä alkoholin käytöstä on?**
- **Miten voi toimia tilanteessa, jossa ehdotetaan kyytiä ja siitä tarjotaan rahaa? Mitä tilanne voi tarkoittaa? Kuinka toimii?**

Esimerkkivastauksia kysymyksiin:

- **Mikä kaikki on seksiä? Tarvitseeko olla yhdynnässä, jotta voi sanoa harrastaneensa seksiä?**

Ihminen toteuttaa seksuaalisuuttaan ajatuksin, sanoin ja teoin. Seksi tarkoittaa mahdollisuutta saada nautintoa omasta ja toisen kehosta (suuteleminen, hyväily, halailu, flirttailu ja niin edelleen).

- **Miten voi varmistaa, että toinen suostuu seksiin?**

Tämän kysymyksen käsittelyn yhteydessä voi katsoa Youtubesta Väestöliiton tekemän videon: [Kuinka varmistaa, että toinen haluaa edetä seksissä?](#) (1:17 min) Video löytyy Nuorten Väestöliiton Youtubesta hakusanalla Kuinka varmistaa, että toinen haluaa edetä seksissä?

- **Kenen/keiden vastuulla on saada ja antaa suostumus seksiin?**

Tämän kysymyksen käsittelyn yhteydessä voi katsoa Nuorten Väestöliiton tekemän videon Youtubesta: [Mitä on suostumus seksissä?](#) (1:00 min) Video löytyy netistä myös www.hyvakysymys.fi -sivustolta hakusanalla Suostumus seksiin tarvitaan aina.

- **Miten alkoholi vaikuttaa seksiin ja seksikäyttämiseen? Mitä riskejä alkoholin käytöstä on?**

Päihteet altistavat hyväksikäytölle sekä lisäävät sen toistumisen ja vakavien seurausten riskiä. Päihteet eivät suoraan itsessään aiheuta hyväksikäyttöä eivätkä ole hyväksyttävä tekosyy sille. Päihteet mm. heikentävät tilanteen arviointikykyä esim. suostumukseen perustuvilla seksuaalisilla teoilla.

- **Miten voi toimia tilanteessa, jossa ehdotetaan kyytiä ja siitä tarjotaan rahaa? Mitä tilanne voi tarkoittaa? Kuinka toimit?**

Kysymyksen käsittelyn yhteydessä voi katsoa videon Youtubesta, Nuorten Exit: Lyhytelokuva kahdesta ystävästä ja lojaalisuudesta, kun toinen heistä yllättäen päättää lähteä ajelulle tuntemattoman kyytiin rahasta. Video löytyy Youtubesta hakusanalla [Nuorten Exit Bittersweet](#) (2:29 min).



LOPETUS/ KOTIIN:

Ihmissuhdetaituri

Kaikki ihmissuhteet ovat erilaisia. On kuitenkin tiettyjä piirteitä, joita arvostamme meille tärkeissä ihmisissä. Oppilaat laativat listan hyvän tyyppin ominaisuuksista vihkoonsa/paperille seuraavien kysymysten avulla:

Mitä ominaisuuksia sinä arvostat itsellesi tärkeissä ihmisissä?

Minkälaisen ihmisten parissa sinun on hyvä olla vuorovaikutuksessa kasvokkain tai netissä?

Löydätkö itsestäsi näitä hyvän ystävän piirteitä? Miten kyseinen ominaisuus täyttyy kohdallasi?

Oppilaat voivat arvioida omia taitojaan listaamiensa ominaisuuksien osalta niin, että he merkitsevät numeron 1-5 kirjoittamansa ominaisuuden perään 1 = haluan kehittyä paljon, 2 = haluan kehittyä hie-
man, 3 = ihan ok, 4 = olen aika hyvä, 5 = olen erinomainen. Kaikkia taitoja voi onneksi opetella!

LISÄVINKIT:

Muista suojaikärajat! -julistte, www.vigorhanke.fi/materiaalit. Saatavilla myös arabian, darin, soranin, persian ja kurmandzin kielillä. VIGOR-hankkeen nettisivuilla kohdassa Ammatillisille – Materiaalit on aineistoa opettajien työn tueksi maahanmuuttajataustaisten kanssa tehtävään työhön.

LÄHTEET:

MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2020). Hyvän mielen treenivihko. URL: https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/hyvan_mielen_treenivihko.pdf. Viitattu 27.5.2021.

Suomen Kätilöliitto. (2013). IhmiSeksi 2013 – materiaalia 12-18 -vuotiaiden kanssa työskenteleville seksuaalikasvatusta varten. URL: <https://docplayer.fi/15765491-Ihmiseksi-2013-materiaalia-12-18-vuotiaiden-nuorten-kanssa-tyoskenteleville-seksuaalikasvatusta-varten.html>. Viitattu 30.4.2021.

SELVIITYTUMIS- JA DIGITURVATAIDOT

TURVAVERKKONI	39
KIUSAAMINEN JA HENKINEN VÄKIVALTA	41
STOP NETTIKIUSAAMISELLE JA ILKEILYLLE	43
SEKSUAALIOIKEUKSIEN KUNNIOITTAMINEN KOULUSSA	46
TURVATAITOJA JA ONGELMANRATKAISUA	47
SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ, HOUKUTTELU JA SEKSUAALIVÄKIVALTA SEKÄ TOIMINTAOHJEET	52
• HOMOTTELU JA HUORITTELU	53
• ELINAN PÄIVÄKIRJASTA	56
• JUHLISSA TAPAHTUNUTTA	57
TURVALLISESTI NETISSÄ	60



TURVAVERKKONI

TAVOITTEET:



- Opitaan tunnistamaan turvallisia aikuisia ja auttavia tahoja, joiden puoleen voi kääntyä erilaisissa ongelmatilanteissa

ALOITUS:

Opettaja ohjeistaa oppilaita kirjoittamaan paperin keskelle oman nimen ja piirtämään sen ympärille kolme laajenevaa kehää. Ensimmäiselle kehälle nimetään omaan elämään kuuluvat turvalliset, tärkeimmät ja läheisimmät ihmiset. Toiselle kehälle nimetään muita turvallisia ja luotettavia lähipiiriin kuuluvia aikuisia, jotka ovat tavoitettavissa arjen ongelmatilanteissa, esimerkiksi harrastusohjaaja, opettaja, sukulaiset, kaverin vanhemmat jne. Kolmannelle kehälle nimetään muita auttavia tahoja, joiden puoleen voi kääntyä, kun tarvitaan apua erilaisissa ongelmatilanteissa. Tällaisia voivat olla esimerkiksi terveydenhoitaja, lääkäri, poliisi, koulukuraattori jne. Nimeämisen jälkeen keskustellaan yhdessä omaan turvaverkkoon kuuluvista ihmisistä.

TYÖVAIHE:

Pohdittavaksi:

- *Kuka on sinulle läheisin ihminen?*
- *Millainen on luotettava aikuinen?*
- *Mistä tietää, että aikuiseen voi luottaa?*
- *Keneltä aikuisilta voi pyytää apua, jos sitä tarvitsee?*
- *Miten apua voi pyytää?*
- *Millaisissa asioissa eri kehillä olevilta henkilöiltä haluaisi saada tai voisi tarvita apua?
Esim. olen huolissani ystävästäni, olen yksinäinen, olen surullinen, koulunkäynti mietityttää minua.*
- *Miten aikuiset voivat auttaa, jos sinulla on huolia?*

Tiedoksi apua ja tukea antavia tahoja:

- Oppilashuollon toimijat: koulukuraattori, -psykologi ja -terveydenhoitaja
- Oman kunnan sosiaali-, terveys- ja nuorisopalvelut esim. kasvatus- ja perheneuvonta, sosiaali- ja kriisipäivystys, nuorisotyöntekijät
- Kriisikeskus (Mielenterveysseura) www.mieli.fi, Kriisipuhelin päivystää 24 h/vrk p. 09 2525 0111
- Kriisikeskuksen Sekaisin chat nuorille <https://sekasin247.fi/>
- MLL:n lasten ja nuorten chat www.nuortennetti.fi - Apua ja tukea
- Rikosuhripäivystys p. 116006, www.riku.fi/nuoret (chat)
- Nettipoliisi, www.poliisi.fi/some
- Tyttöjen Talo, Poikien Talo (esim. seksuaaliväkivaltatilanteissa)
- Lasten ja nuorten puhelin 116 111

LOPETUS:

Hyvän jälki -rentoutus

Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

”Kuvittele mielessäsi käveleväsi meren rannalla. On varhainen aamu/ myöhäinen ilta ja rannalla on hiljaista ja rauhallista. Rannalla ei ole ketään muita. Lempä tuulenvire tuntuu kasvoillasi ja auringon matalat säteet lämmittävät oloasi. Aallot keinuvat hiljakseen rantaan. Niiden tasainen liike tyynnyttää mieltäsi. Astelet rauhallisin askelin hiekkaa pitkin veden rajassa. Pienen matkaa käveltyäsi huomaat hiekassa jälkiä. Ensimmäisenä näet hiekassa pienen ympyrän, jonka sisälle on piirretty hymyilevät kasvot. Pysähdy sen kohdalle ja mieti elämässäsi ihmistä, joka tuo sinulle iloa. Jatka matkaasi rauhallisin askelin eteenpäin. Seuraavaksi näet hiekassa kauniin kukan. Katsellessasi kukkaa mieti ihmistä, joka tuo elämääsi ystävällisyyttä. Pienen matkan päässä kohtaat uuden jäljen hiekassa. Hiekassa on piirrettynä tähti. Nosta mieleesi ihminen, joka tuo elämääsi innostusta. Jatka matkaasi. Seuraavaksi näet edessäsi auringon. Mieti mielessäsi ihmistä, joka tuo elämääsi lämpöä. Olet jo melkein kulkenut koko rannan läpi. Viimeisenä kohtaat rannan reunalla hiekkaan piirretyn suuren sydämen. Astu sen sisään ja ajattele mielessäsi niitä ihmisiä, jotka tuovat elämääsi rakkautta. Käänny vielä katsomaan taaksesi kaikkia kohtaamiasi jälkiä. Anna niiden tuomien ajatusten ja tunteiden kietoa sinut iloon, ystävällisyyteen, innostukseen, lämpöön ja rakkautteen. Talleta nämä hyvän jäljet kehoosi ja muistiisi. Vaikka aallot aikanaan huuhtovat jäljet hiekasta, hyvän jälki pysyy sinussa.”

LÄHTEET:

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Pelastakaa Lapset ry. (2013). Ota puheeksi - Internet ja lasten seksuaalinen hyväksikäyttö. URL: <https://www.pelastakaalapsset.fi/aineistot-ja-materiaalit/>. Viitattu 10.6.2021.

KIUSAAMINEN JA HENKINEN VÄKIVALTA

TAVOITTEET:



- Opitaan tietämään ja tunnistamaan, mitä kiusaaminen ja henkinen väkivalta on ja kuinka ne voivat ilmetä.
- Opitaan tunnistamaan rikoksen tunnusmerkkejä ja tietämään rikoslainsäädännön näkökulmia.
- Opitaan ratkaisu- ja selviytymiskeinoja kiusaamisen ja henkisen väkivallan tilanteisiin sekä kiusaamistilanteeseen puuttumiseen.

ALOITUS:

▶ Katsokaa poliisin video Youtubesta Poliisitube-kanavalta [Vlog: Koulukiusaaminen](#) (7:45 min). Poliisin tekemässä Koulukiusaaminen -videossa koulupoliisit kertovat kiusaamisesta myös rikoslainsäädännön näkökulmasta. Vaihtoehtoisesti voi aloittaa kohdasta Työvaihe.

- **Määritellä videon katsomisen jälkeen yhdessä, mitä on henkinen väkivalta ja kiusaaminen. Onko kiusaaminen henkistä väkivaltaa?**
- **Sen jälkeen oppilaat pohtivat pareittain tai pienissä ryhmissä, miten kiusaaminen ja henkinen väkivalta ilmenevät koulussa, kaverisuhteissa, seurustelu- ja parisuhteissa sekä miten tilanteessa voi toimia, jos kiusaamista ja henkistä väkivaltaa tapahtuu. Vastaukset käsitellään yhdessä.**

TYÖVAIHE:

▶ Katsokaa Gutsy Go:n tekemä video [Kiusaamiskoe – Mitä sä tekisit?](#) (9:09 min). Video löytyy Youtubesta hakusanalla "Kiusaamiskoe".

Keskustelkaa sen jälkeen pienryhmissä videosta ja kiusaamiseen puuttumisesta:

1. **Mikä videon tilanne jäi erityisesti mieleesi ja miksi?**
2. **Miksi tytöt kiusasivat toista tyttöä?**
3. **Mitkä lauseet osuvat pahiten ja miksi?**
4. **Mitä mielestäsi on poikien kiusaamisen taustalla?**
5. **Mitä tekisit, jos olisit yksi videolla nähdystä kiusatuista?**
6. **Mitä itse tekisit, jos olisit aikuinen?**
7. **Jos Kiusaamiskoe olisi tehty koulussanne, olisitko puuttunut?**
8. **Millainen kiusaamiseen puuttuminen auttaa / ei auta?**

Oppilaat voivat tehdä haastetehtävän:

1. Mieti hetki omassa rauhassa, mikä on henkilökohtainen suhteesi kiusaamiseen. Voit selata puhelimesi nimilistaa.
2. Lähetä viesti henkilölle, joka on mielestäsi pystynyt toimimaan jollain tavalla kiusaamista vastaan. Kerro viestissäsi jokin positiivinen yksityiskohta ja miksi häntä arvostat.
3. Vaihtoehtoisesti: lähetä viesti henkilölle, jolta haluat pyytää anteeksi kiusaamista tai sitä, ettet puuttunut tilanteeseen, jonka näit. Panosta siihen, että viesti on kannustava ja vilpitön.



HUOM:

Kiusaamista ei saa hyväksyä ja siitä voi seurata rangaistus. Rikoslaista ei löydy kiusaamista koskevaa termiä, mutta siinä käytetyt keinot ovat usein samanlaisia kuin rikoksissa. Kiusaaminen voi olla henkistä väkivaltaa, pahoinpitelyä, kiristämistä, vahingontekoa, uhkailua, pakkotamista tai sisältää kunnianloukkauksen kuten homottelun. Niistä voi seurata rangaistus. Tunnilla on hyvä käsitellä koulun toimintamalli kiusaamis-, häirintä- ja väkivaltatilanteiden vastaiselle toiminnalle.

LOPETUS:

Rakastavan ystävällisyyden meditaatio – hiljentymisharjoitus

Harjoituksen voi tehdä oppilaiden kanssa istuen tai maaten. Opettaja voi lukea rauhoittavalla äänellä ja rauhalliseen tahtiin seuraavat lauseet joko hiljaisuudessa tai rentouttavan musiikin soidessa taustalla.

”Asetu mukavaan ja rentoon asentoon tuolille tai lattialle. Sulje silmät, jos se tuntuu sinusta mukavalta, mutta jos silmien sulkeminen tuntuu epämiellyttävältä, niin siirrä katseesi yhteen pisteeseen. Hengitä rauhallisesti syvään sisään ja syvään ulos muutamia kertoja. Nyt anna hengityksen kulkea rauhallisesti omaan tahtiinsa.

1. *Mieti nyt harjoituksen alkuun itseäsi ihan pienenä lapsena. Sano mielessäsi itsellesi lapsena: **Toivon elämäsi kaikkea hyvää ja paljon iloa.***
2. *Tuo seuraavaksi mieleesi joku itsellesi todella rakas ihminen. Tämä ihminen voi olla perheenjäsen, ystävä tai vaikka luokkakaveri. Sano nyt mielessäsi hänelle: **Toivon elämäsi kaikkea hyvää ja paljon iloa.***
3. *Tuo nyt mieleesi sellainen ihminen, jota et välttämättä tunne kovin hyvin. Hän voi olla esimerkiksi ruokalan keittäjä tai naapurisi. Sano mielessäsi hänelle: **Toivon elämäsi kaikkea hyvää ja paljon iloa.***
4. *Mieti seuraavaksi jotain sellaista ihmistä, josta et oikein pidä tai jolle olet vihainen. Vaikka tämä voi juuri nyt tuntua melko vaikealta, niin yritä silti ja sano mielessäsi myös hänelle: **Toivon elämäsi kaikkea hyvää ja paljon iloa.***
5. *Ja nyt vielä lopuksi mieti kaikkia koulusi oppilaita, opettajia ja koko koulun henkilökuntaa. Sano mielessäsi koko koulullesi: **Toivon kaikkien meidän elämään kaikkea hyvää, turvaa ja paljon iloa.**”*

Harjoituksen jälkeen käydään oppilaiden kanssa läpi: **Miltä harjoituksen tekeminen heistä tuntui? Oliko se helppoa tai vaikeaa? Mikä kohta tuntui erityisen helpolta tai vaikealta?**

LÄHTEET:

Aaltonen, J. (2012). Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Opas 21, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). Kukoistava kasvatusta: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.

Gutsy Go. (2020). Kiusaamiskoe – Mä sä tekisit!? URL: <https://gutsygo.fi/kiusaamiskoe/>. Viitattu 10.6.2021

Poliisi. (2020). Koulukiusaaminen voi olla rikos. URL: <https://poliisi.fi/koulukiusaaminen-voi-olla-rikos>. Viitattu 10.6.2021.

STOP NETTIKIUSAAMISELLE JA ILKEILYLLE

TAVOITTEET:



- *Opitaan toisia kunnioittavaa mediankäyttöä.*
- *Vahvistetaan mediavälitteisissä kohtaamisissa tarvittavia media-, tunne- ja vuorovaikutustaitoja.*

ALOITUS:

Ajatuksia netistä -mielipidejana

- Kerro osallistujille, että huoneen poikki kulkee kuvitteellinen jana. Määrittele ja kerro kumpi janan päistä edustaa näkemystä "samaa mieltä" ja kumpi näkemystä "eri mieltä". Kerro, että tulet esittämään heille netinkäyttöön, nettiympäristöihin ja siellä tarvittaviin taitoihin liittyviä väitteitä yksi kerrallaan.
- Pyydä osallistujia asettumaan janalle sen mukaan, mitä mieltä he ovat väittämistä ja kysymyksistä: janan yhdessä päässä he ovat samaa, toisessa eri mieltä. Janan keskivaiheille voi jäädä, jollei osaa tai halua sanoa, mitä mieltä on. Kukin valitsee janalta sellaisen kohdan, joka parhaiten kuvaa omaa kantaa asiaan.
- Muistuta osallistujille, ettei väittämiin ole oikeita tai väärä vastauksia. Kyse on omista kokemuksista, näkemyksistä ja mielipiteistä. Kunkin väittämän jälkeen voit kysyä osallistujien ajatuksia ja perusteluja janalla asettumisestaan ja väittämään liittyen.

Väittämät:

- *On vaikea kuvitella elämää ilman nettiä.*
- *Käytän päivittäin montaa eri some-palvelua.*
- *Minulle tärkeää netissä on tiedonhaku / uutissivustojen seuraaminen / videoiden katselu.*
- *Kuulun johonkin peliporukkaan tai pelaan usein kavereiden kanssa jotain digitaalista peliä.*
- *Minulle on tärkeää olla aktiivinen somessa.*
- *Sosiaalinen media tuottaa paineita olla tietynlainen.*
- *Haluan tuoda esiin ajatuksiani ja mielipiteitäni netissä.*
- *Voin vaikuttaa netissä muiden mielipiteisiin.*
- *Minulle tärkeää netissä on yhteydenpito kavereihin.*
- *Tubettajilla on valtaa nuorten mielipiteisiin.*
- *Netissä seuraajamäärillä on väliä.*
- *Käytän nettiä ja somea melko samalla lailla kuin ystävänikin.*
- *Olisin yksinäisempi ilman nettiä.*
- *Hyvä ja reilu viestittely netissä on jokaisen netissä liikkuvan ihmisen vastuulla.*
- *Somepalvelut kantavat tarpeeksi vastuuta vihapuheen tai nettikiusaamisen ehkäisystä.*
- *Olen raportoinut tai ilmiantanut nettisivuston ylläpidolle törkeistä viesteistä tai loukkaavasta sisällöstä.*
- *Olen kokenut häirintää tai kiusaamista netissä.*
- *Olen joskus kokenut oloni ulkopuoliseksi jonkin netissä näkemäni asian vuoksi.*
- *Olen viimeisen viikon aikana nähnyt jostain ikäisestääni levittävän netissä juoruja, kuvia tai muuta ikävää.*

- **Minusta itsestäni on julkaistu kuvia tai videoita, joiden en olisi halunnut päätyvän julkisiksi.**
- **Kiusaamisella koulussa ja kiusaamisella netissä on usein yhteys.**
- **Netissä on helppo ymmärtää, mitä muut tarkoittavat tai sanovat.**
- **Olen puuttunut kiusaamistilanteeseen koulussa.**
- **Olen joskus lohduttanut kaveria, jota on kiusattu tai häiritty netissä.**
- **Toisten puolustaminen netissä on vaikeaa.**
- **Olen nähnyt netissä kiusaamista, joka liittyy koulumme oppilaisiin.**
- **Kiusaaminen tai loukkaava kohtelu on tällä hetkellä iso ongelma netissä.**
- **Aikuisten pitäisi tietää enemmän tai ymmärtää paremmin nuorten netinkäyttöä.**
- **Netissä tapahtuva kiusaaminen tulee aina esiin.**
- **Auttaisin kiusattua mieluummin netin kautta kuin kasvokkain.**
- **Tapaan kavereita vapaa-ajalla mieluiten kasvokkain.**

TYÖVAIHE:

Turvallisesti verkossa -video

▶ Katsokaa [Turvallisesti verkossa -video](#) (5 min), jossa kerrotaan mitä turvataitoja somessa tarvitaan ja antaa vinkkejä, mitä voi tehdä, jos kohtaa ikävää käytöstä tai häirintää netissä. Video löytyy Youtubesta hakusanalla "Turvallisesti verkossa MLL". Keskustelkaa ja pohtikaa videon katselun jälkeen yhdessä tai parin kanssa seuraavia kysymyksiä:

Millaisia tilanteita teille tuli mieleen?

Mitä turvataitoja netissä liikkuesssa tarvitaan?

Mitä vinkkejä sinulla on kiusaamisen, ikävän kohtelun ja häirinnän ehkäisemiseksi netissä?

Minkälaisia neuvoja tutkija antoi videolla niihin tilanteisiin, joista saattaa koitua sinulle netissä harmejä?

Millaisia "lumipalloeefektejä" olet nähnyt somessa? Miten niitä olisi voitu ehkäistä?

Mikä videolla oli uutta, mikä ennestään tuttua?

Mitä ajatuksia video herätti?

Stop nettikiusaamiselle ja loukkaavalle kohtelulle-bingo

Tutustutaan ja keskustellaan liitteenä olevan [digihyvinvointibingon](#) avulla nettikiusaamiseen ja loukkaavaan kohteluun liittyviin näkökulmiin. Osallistujien tehtävänä on selvittää, keneen osallistujista mikäkin ruudukon väittämä sopii. Rastittakaa ruudut, jos toinen on samaa mieltä väittämästä. Se osallistujista, joka saa ensimmäiseksi täyteen pysty- tai vaakarivin, huutaa bingo.

LOPETUS:

Myönteisen palautteen antaminen

Oppilaat jaetaan kolmen hengen pienryhmiin. Oppilaiden tehtävänä on antaa pienryhmissä myönteistä palautetta toisilleen. Palautetta on annettava jostain muusta asiasta kuin ulkonäöstä. Palautetta voi antaa esimerkiksi käyttäytymisestä, tuen antamisen taidoista tai kyvyistä. Oppilaat saavat noin kaksi minuuttia aikaa miettiä, millaista palautetta he antavat. Tehtävään kuuluu myös palautteen huomiointi. Palaute huomioidaan kiittämällä palautteen antajaa.

Lisää leikki-ideoita löydät: www.leikkipankki.fi/haku

LÄHTEET:

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2021). *Stop nettikiusaamiselle ja ilkeilylle -oppituntimalli*. URL: <https://www.mll.fi/tehtavat/stop-nettikiusaamiselle-ja-ilkeilylle-oppituntimalli/>. Viitattu 30.4.2021.

DIGIHYVINVOINTIBINGO

Liiku tilassa vapaasti.
Tehtävänäsi on selvittää,
keneen osallistujan mikäkin
ruudukon väittämä sopii.
Rastita ruudut, jos olette samaa mieltä
väittämistä.



Perustelee toiselle oma
mielipiteesi tai pohtikaa
väittämää yhdessä.



BINGO!

Se osallistuja, joka saa
ensimmäiseksi täyteen
pysty- tai vaakarivin
huutaa bingo.

Harjoitusta jatketaan
kuitenkin tekemällä
koko ruudukko täyteen.



Seuraan koko ajan
älykellosta, minkä
verran liikun



Tunnen jonkun,
jolle mediankäyttö
on ongelmallista

En uskalla olla
sosiaalisessa mediassa
oma itseni



Mielestäni median-
käytöstä hössötetään
ihan liikaa



Jos herään yöllä,
avaan heti puhelimeni



Minulla on
nettiystäviä, joita en
ole tavannut liveinä

Välillä minun on
vaikea keskittyä



Törmään usein netissä
vihaiseen puheeseen

Olen törmännyt
kiusaamiseen netissä



Unohdun välillä
pitkiksikin ajoiksi
puhelimien äärelle



Käytän sosiaalista
mediaa joka päivä



Mediankäyttöni on
mielestäni kohtuullista



Mielestäni median-
käyttö lisää
hyvinvointiani

Liikun ja ulkoilen
mielestäni riittävästi



Näen kavereitani
myös kasvotusten



En uskalla lähteä
lenkille ilman puhelinta

SEKSUAALIOIKEUKSIEN KUNNIOITTAMINEN KOULUSSA

TAVOITTEET:



- Opitaan tuntemaan seksuaalioikeudet ja tunnistamaan niiden toteutuminen kouluarjessa.

ALOITUS:

- ▶ Katsokaa alustukseksi Väestöliiton video *Seksuaalioikeudet voivat muuttaa koko elämän* (1:31 min). Video löytyy Youtubesta hakusanalla "Väestöliitto: Seksuaalioikeudet voivat muuttaa koko elämän".

TYÖVAIHE:

Jakaantukaa pienryhmiin ja selvittäkää, mitä seksuaalioikeudet ovat alla olevien videoiden ja materiaalien avulla.

1. Perehtykää seksuaalioikeuksiin Väestöliiton sivustolla olevan artikkelin avulla *Hyvä kysymys – Mitä ovat seksuaalioikeudet*. Sivusto löytyy netistä www.hyvakysymys.fi hakusanalla Mitä ovat seksuaalioikeudet?
 - Vaihtoehtoisesti opettaja voi tulostaa Väestöliiton julisteen *Kaveria ei jätetä!*, joka löytyy myös www.hyvakysymys.fi -sivustolta hakusanalla "seksuaalioikeudet". Aiheeseen liittyy myös Nuorten Väestöliiton lyhyt video Youtubesta: *Sana: "seksuaalioikeudet" – Mitä tulee mieleen?* (0:21 min)
 - Kootkaa yhdessä käytännön esimerkkejä, mitä seksuaalioikeuksilla tarkoitetaan esim. postit -lapuille ja laittakaa ne valkotaululle/posteriin.
2. Pohtikaa pienryhmissä, millainen on kouluyhteisö, jossa seksuaalista itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan. Hyödyntäkää Väestöliiton *Seksuaalioikeudet koulussa – checklist* -aineistoa ja tarkastelkaa sen mukaisesti seksuaalioikeuksien toteutumista omassa koulussa. Aineisto löytyy netistä hakusanalla Seksuaalioikeudet koulussa checklist. Jokainen pienryhmä pohtii:
 - **Miten seksuaalioikeudet toteutuvat omassa koulussa? Mikä toimii hyvin ja mitä olisi syytä muuttaa?**
 - **Mitä seksuaalisen itsemääräämisoikeuden edistämiseksi voi koulussa tehdä?**
 - **Miten toimitaan, jos seksuaalioikeuksia loukataan koulussa?**

Oppilaat kirjaavat asiat paperille ja ne käsitellään lopuksi yhdessä.

LÄHTEET:

Aaltonen, J. (2012). *Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn*. Opas 21, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Väestöliitto. (2015). URL: *Seksuaalioikeudet koulussa – checklist*. URL: <https://ihmisoikeudet.net/wp-content/uploads/2015/11/Seksuaalioikeudet-koulussa-1.pdf> Viitattu 10.6.2021

TURVATAITOJA JA ONGELMANRATKAISUA

TAVOITTEET:



- Opitaan tunnistamaan erilaisia kosketuksia sekä mikä on hyvä ja huono kosketus.
- Opitaan vahvistamaan oikeutta päättää, miten kosketetaan.
- Opitaan turvataitoja ja selviytymiskeinoja eri tilanteisiin.

ALOITUS:

Hyvän ja huonon kosketuksen eron tunnistaminen -harjoitus

1. Pohtikaa esim. kirjoittamalla vihreälle ja punaiselle paperille vähintään viisi esimerkkiä kustakin asiasta (vihreälle paperille hyvään kosketukseen liittyvät asiat ja punaiselle paperille epämiellyttävään/huonoon kosketukseen liittyvät):
 - *Millainen on hyvä, mukava kosketus?*
 - *Millainen on huono, epämiellyttävä kosketus?*
 - *Millainen läheisyys tuntuu hyvältä?*
 - *Millainen läheisyys tuntuu vääränlaisesta? Mistä sen voi tunnistaa?*
2. Käsitelkää sen jälkeen yhdessä punaisen ja vihreän valon kosketukset:

Punainen kosketus

- *tuntuu ikävältä, satuttaa tai tekee kipeää*
- *pelottaa, hämmentää tai vihastuttaa*
- *toinen pakottaa, painostaa, uhkailee, suostuttelee tai lahjoo*
- *toinen vaatii kosketuksen pitämistä salaisuutena*
- *ei kunnioita: ei lopeta, kun pyydän tai käsken*
- *yksipuolista tai vain toisen tahtoa kunnioittavaa*
- *tahtoo lähteä pois, mutta ei välttämättä pääse*

Vihreä kosketus

- *tuntuu hyvältä, miellyttävältä ja turvalliselta*
- *toteutuu omien rajojen mukaan ja loppuu kun haluan*
- *kosketuksesta on mahdollista ja lupa kieltäytyä*
- *kosketuksesta saa kertoa muille ja muut voivat sen nähdä*
- *kunnioittaa molempien tahtoa, useimmiten molemminpuolista*
- *kosketusta haluaa lisää tai sen haluaa kokea myöhemmin uudestaan*

3. Keksikää lisää seuraavan kaltaisia termejä ja keskustelkaa niistä: hipelöinti, kypälöinti, kopelointi, lääppiminen, kouriminen, puristelu, taputtelu, sively, nipistely, hiplaaminen, rutistelu ja nyplääminen. **Mistä tietää, milloin on kyse mukavasta kosketuksesta ja milloin kosketus on epämiellyttävä?**
4. Pohtikaa, miten voi toimia punaisen kosketuksen tilanteissa ja käsitelkää turvaohjeet: **Sano EI/LOPETA, poistu paikalta ja kerro luotettavalle aikuiselle**

TYÖVAIHE:

Oppilaat pohtivat pienryhmissä ratkaisuja tilanteisiin, joissa tarvitaan turvataitoja. Jokaiselle ryhmälle annetaan 1–5 ongelmatilannekorttia pohdittavaksi. Kortit voi tulostaa liitteestä tai heijastaa kysymykset valkotaululle. Ryhmät pohtivat ongelmatilanteita monesta eri näkökulmasta ja kirjoittavat paperille, miten ratkaisisivat ongelman. Lopuksi ryhmät esittelevät tilanteet ja niiden ratkaisuehdotukset.

Ongelmatehtäväkortit löytyvät *Mun rajat -oppimateriaalin* alkuperäislähteestä www.amnesty.fi hakusanalla Oppimateriaalit Mun rajat.

Ongelmatilanteet ja vastausesimerkit opettajalle:

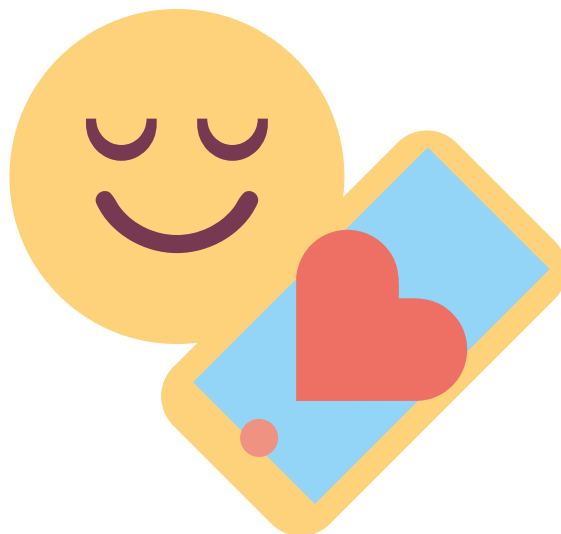
1. Bussissa aikuinen laittaa käden polvelleni ja alkaa lähennellä minua. *Mitä teen?*

Pyydä henkilöä ottamaan käsi pois polvelta ja siirtymään kauemmas. Lähde tilanteesta pois ja kerro turvalliselle aikuiselle tilanteesta, jotta hän voi auttaa ja tukea sinua. Aikuinen on syyllistynyt seksuaaliseen ahdisteluun eikä sitä pidä hyväksyä. Syy ei ole sinun.

2. Olen tavannut netissä ihanan tyyppin. Haluaisin tavata hänet kasvokkain.

Mitä teen? Menenkö tapaamaan häntä, kenelle pitäisi ilmoittaa tapaamisesta, otanko kaverin mukaan, missä kannattaisi tavata?

Kerro vanhemillesi, että olet menossa tapaamaan nettituttavaa ja keskustelkaa, onko tapaaminen järkevää. Nettituttavuus ei välttämättä ole sellainen, joksi olet hänet mielessäsi kuvitellut. Jos päätät tavata hänet, sovi tapaaminen julkiselle paikalle, josta pääset tarvittaessa helposti poistumaan. Voit myös pyytää vanhempaasi soittamaan sinulle tapaamisen aikana, jolloin saat tarvittaessa apua ja esim. syyn poistua paikalta.



Katsokaa yhdessä video [Nettitreffit](#) (0:45 min), jossa nettipoliisi Jutta Antikainen muistuttaa nettireffien varotoimenpiteistä. Video löytyy netistä Duodecimin Koulun terveyskirjastosta osoitteella www.terveyskirjasto.fi/ktu00010.

3. Luokan oppilaat ovat laittaneet koulupäivän aikana YouTubeen videon, jossa herjataan jotakuta luokan oppilasta. Herjattu oppilas ilmoittaa asiasta opettajalle.

Miten tilanne tulisi ratkaista?

Haukkuminen ja halventaminen ovat kiellettyjä myös netissä ja voivat olla kunnianloukkaukseen liittyviä rikoksia (Rikoslaki 39/1889, 24 luku, 9 §). Luokan oppilaiden tulee poistaa video netistä välittömästi, jotta se ei pääse leviämään. Asiasta voi ilmoittaa myös sovelluksen ylläpitäjälle. Oppilas voi halutessaan ilmoittaa asiasta myös nettipoliisille ja olla tarvittaessa yhteydessä oppilashuoltoon tuen saamiseksi. Opettaja on yhteydessä asianosaisten huoltajiin ja huolehtii asian sopimisesta eri osapuolten kanssa. Asia on hyvä käsitellä koko luokan kanssa, jotta kaikki ymmärtävät teon vakavuuden ja ettei se ole hyväksyttyä, jotta jatkossa vastaavia tilanteita ei pääsisi tapahtumaan.

4. Netin keskustelupalstalla yhteyttä ottaa tyyppi, joka sanoo, että jos vilautan sille paljasta pintaa, saan farkut. Mitä asian suhteen tulisi tehdä?

Sinä itse päätät, mitä tietoja tai kuvia ja videoita jaat itsestäsi netissä. Kukaan ei voi pakottaa tai lahjoa sinua livestriimaukseen tai lähettämään paljastavia kuvia. Jos joku tarjoaa vastapalvelukseksi rahaa tai tavaroita esim. paljastavista kuvista tai videoista, kyseessä voi olla grooming, joka on seksuaalirikos. Sinua voidaan alkaa kiristää kuvien johdosta. Älä julkaise itsestäsi netissä kuvia vähissä vaatteissa tai alastomana, koska et voi tietää, mihin aineisto lopulta päätyy. Kuka tahansa voi nähdä netissä kuvasi eikä niitä välttämättä saa netistä pois. Tässä tilanteessa voit kieltää ja estää yhteydenottajan ottamasta sinuun yhteyttä sekä ilmoittaa sovelluksen ylläpitäjälle asiasta. Ota kuvakaappaus keskustelusta ja ole yhteydessä nettipoliisiin asiasta, koska keskustelupalstan henkilö todennäköisesti lähestyy myös muita samalla asialla. Poliisi selvittää asiaa tarkemmin. Tarvittaessa voit olla yhteydessä myös rikosuhripäivystykseen, josta saat lisää apua ja tukea tilanteessa toimimiselle (www.riku.fi). Kerro tilanteesta turvalliselle aikuiselle esim. huoltajallasi ja keskustelkaa asiasta. Jos asia jää vaivaamaan mieltäsi, voit olla yhteydessä myös oppilashuollon toimijoihin kuten koulukuraattoriin, -psykologin tai -terveydenhoitajaan.

5. Mitä voin tehdä, jos joudun stalkkauksen, trollauksen, groomingin tai muunlaisen kiusaamisen kohteeksi internetissä?

Käsitteet:

Stalkkaus tarkoittaa vainoa ja vakoilua sekä pakkomielteistä iholle tuloa netin kautta.

Trollaus tarkoittaa epäasiallista kirjoittelua netissä.

Grooming on lapsen tai nuoren houkuttelua seksuaalisiin tarkoituksiin. Grooming tarkoittaa sellaista vuorovaikutusta ja lähestymistapaa, jonka päämääränä on kohdistaa alaikäiseen seksuaaliväkivaltaa, kuten lapsen houkutteluun toimimaan seksuaalisella tavalla tai seksuaaliseen kontaktiin lapsen kanssa. Tekijä saattaa pyrkiä luomaan lapsen luottamuksellisen suhteen ja esimerkiksi ujuttaa seksuaalissävyytteistä sisältöä osaksi arkipäiväistä keskustelua tai vaatia lapselta alastonkuvia itselleen. Yhteydenpito voi olla luonteeltaan myös suoraa ja nopeaa seksuaalista kommentointia ja alastonkuvilla kiristämistä. Tekijä on yleensä taitava eikä lapsi välttämättä tunnista tilannetta. Tekijä yrittää saada lapsen tai nuoren säilyttämään salaisuuden kiristämällä ja uhkailemalla. Usein vahva häpeän tunne estää kertomasta asiasta aikuiselle. On tärkeä muistaa, että häpeän tunne vähenee, kun asiaa kertoo turvalliselle aikuiselle. Syy ei ole koskaan uhrin, tekijä (groomaaja) on toiminut väärin.

Toimintaohjeet, jos sinua tai jotain toista häiritään, kiusataan, houkuteltaan tai ahdistellaan esim. viesteillä ja / tai kuvilla digitaalisessa mediassa:

- **KERRO** turvalliselle aikuiselle
- **SÄILYTÄ** keskustelut ja kuvat/videot kuvakaappauksella
- **ESTÄ** tekijän yhteydenotot puhelimen asetuksissa/somessa
- **ILMOITA** sivuston tai sovelluksen ylläpidolle
- **OTA YHTEYS** poliisiin, mikäli epäilet rikosta
- **PYYDÄ TUKEA** esim. oppilashuolto, Rikosuhripäivystys p. 116 006, riku.fi/nuoret (chat), Lasten ja nuorten puhelin 116 111

LOPETUS:

Turvapaikkaharjoitus

Ohjaaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

"Istu mukavasti ja sulje silmäsi, jos haluat. Hengitä rauhallisesti. Kuvittele itsesi sellaiseen paikkaan, jossa sinun on turvallista ja hyvä olla. Siinä paikassa tunnet olosi oikein rauhalliseksi ja hyväksi. Tällainen turvallinen paikka voi olla kotona tai jossain muualla. Se voi olla sisällä tai ulkona luonnossa. Se voi olla oikeasti jossakin olemassa, ehkä olet käynyt siellä. Se paikka voi olla myös kuviteltu, vaikka jostain tarinasta. Viivy turvallisessa paikassasi hetki. Katsele ympärillesi. Miltä siellä näyttää? Kuuluuko joitakin rauhoittavia ääniä? Onkohan siellä joku turvallisuutta lisäävä ihminen, lemmikkieläin tai jokin esine? Tunnet olosi oikein hyväksi ja turvalliseksi. Tähän paikkaan voit mielessäsi aina mennä, kun haluat rauhoittaa itseäsi. Hengitä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti, ja samalla tunnet hyvää oloa ja turvaa. Tämä on sinun paikkasi, johon voit palata mielessäsi, kun haluat. Vähitellen voit tulla turvapaikastasi tähän hetkeen ja paikkaan. Silmäsi aukeavat, ja hyvä olo ja turvan tunne jatkuu. Hyvä. Kiitos!"

LÄHTEET:

Aaltonen, J. (2012): Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Opas 21, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Oinas, M-M., Pietilä, M. & Tuohino, V. (toim.) (2020). Kysy, kohtaa ja kuuntele. Opas seksuaalisen houkuttelun ja seksuaaliväkivallan ennaltaehkäisyyn nuorisotyössä. Koordinaatti: Oulun kaupunki.

Pihkala, M., Oksanen, P.P. & Lampinen J. (2013). Mun rajat. Amnesty International. URL: https://www.amnesty.fi/uploads/2021/02/mun-rajat_tyokirja_ta_lores-3.pdf. Viitattu 30.4.2021.

ONGELMATILANNE**1.**

Bussissa aikuinen laittaa käden polvelleni ja alkaa lähennellä minua. Mitä teen?

**ONGELMATILANNE****2.**

Olen tavannut netissä ihanan tyyppin. Haluaisin tavata hänet kasvokkain. Mitä teen?

Menkö tapaamaan häntä, kenelle pitäisi ilmoittaa tapaamisesta, otanko kaverin mukaan, missä kannattaisi tavata?

**ONGELMATILANNE****3.**

Luokan oppilaat ovat laittaneen YouTubeen videon, jossa herjataan jotakuta luokan oppilasta. Herjattu oppilas ilmoittaa asiasta opettajalle. Miten tilanne tulisi ratkaista?

**ONGELMATILANNE****4.**

Netin keskustelupalstalla yhteyttä ottaa tyyppi, joka sanoo, että jos vilautan sille paljasta pintaa, saan farkut.

Mitä asian suhteen tulisi tehdä?

**ONGELMATILANNE****5.**

Mitä voit tehdä jos joudut trollauksen, stalkkauksen, groomingin tai muunlaisen kiusaamisen tai hyväksikäytön kohteeksi netissä?



SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ, HOUKUTTELU JA SEKSUAALIVÄKIVALTA

Seksuaalisuuteen kohdistuvat loukkaukset aiheuttavat yksilölle usein suuria vahinkoja. Seksuaalisuutta loukkaavalla väkivallalla tarkoitetaan seksuaalista itsemääräämisoikeutta loukkaavia tilanteita. Tällaiset tilanteet sisältävät puheita ja tekoja, jotka kohteeksi joutunut kokee kiusallisiksi, epämiellyttäväiksi, pakottaviksi tai väkivallaksi. Väkivallan muotoja ovat mm. ahdistelu, nimittely, lähentely ja raiskaus. Rikoslain 20 luvun keskeinen tehtävä on turvata jokaisen seksuaalinen itsemääräämisoikeus ja suojella lapsia seksuaaliväkivallalta. Seksuaali- ja seurusteluväkivaltaa voidaan ehkäistä lisäämällä tietoa ja keskustelua aiheesta. Niihin liittyviä tehtäviä löytyy tästä osiosta.

LISÄTIETOA: Seksuaalinen häirintä

”Seksuaalista häirintää ja häirintää sukupuolen perusteella samoin kuin käskyä tai ohjetta harjoittaa sukupuoleen perustuvaa syrjintää on pidettävä tässä laissa tarkoitettuna syrjintänä. Seksuaalisella häirinnällä tarkoitetaan tässä laissa sanallista, sanatonta tai fyysistä, luonteeltaan seksuaalista ei-toivottua käytöstä, jolla tarkoituksellisesti tai tosiasiallisesti loukataan henkilön henkistä tai fyysistä koskemattomuutta erityisesti luomalla uhkaava, vihamielinen, halventava, nöyryyttävä tai ahdistava ilmapiiri.”

(Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 7§)

Sukupuoleen perustuva häirintä:

”Sukupuoleen perustuvalla häirinnällä tarkoitetaan tässä laissa henkilön sukupuoleen, sukupuoli-identiteettiin tai sukupuolen ilmaisuun liittyvää ei-toivottua käytöstä, joka ei ole luonteeltaan seksuaalista ja jolla tarkoituksellisesti tai tosiasiallisesti loukataan tämän henkistä tai fyysistä koskemattomuutta ja jolla luodaan uhkaava, vihamielinen, halventava, nöyryyttävä tai ahdistava ilmapiiri.”

(Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 7§)

Seksuaalinen ahdistelu

”Joka koskettelemalla tekee toiselle seksuaalisen teon, joka on omiaan loukkaamaan tämän seksuaalista itsemääräämisoikeutta, on tuomittava, jollei teosta muualla tässä luvussa säädetä rangaistusta, seksuaalisesta ahdistelusta sakkoon tai vankeuteen enintään kuudeksi kuukaudeksi.”

(Rikoslaki 20 luku 5 a §)

LÄHTEET:

Finlex. Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta (8.8.1986/609).

URL: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860609>. Viitattu 10.6.2021.

Finlex. Rikoslaki (19.12.1889/39). Ajantasainen lainsäädäntö.

URL: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001#L20>. Viitattu 10.6.2021.

SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ, HOUKUTTELU JA SEKSUAALIVÄKIVALTA

Homottelu ja huorittelu

TAVOITTEET:



- Opitaan tunnistamaan omia seksuaalisuuteen liittyviä asenteita.
- Opitaan, että homottelu ja huorittelu ovat seksuaalista häirintää ja henkistä väkivaltaa sekä lainsäädännön näkökulmasta kunnianloukkaus.
- Opitaan selviytymistaitoja tilanteessa toimimiseen.

ALOITUS:

Asennerivi

Seisokaa rivissä. Opettaja esittää joukon väittämiä. Jos olette samaa mieltä väittämien kanssa, ottaa askel eteenpäin ja vaihtakaa paikkaa toisen askeleen ottaneen kanssa. Jos kukaan muu ei ota askelta eteenpäin, palatkaa omalle paikallenne. Tehtävän lopuksi voi keskustella siitä, mitä avoin seksuaalisesta suuntautumista kertominen tarkoittaa. Onko se tiedottamista: "Kuulkaat, olenkin hetero/homo/bi vai itsestään kertomista: "Olimme hiihtolomalla Roomassa, ja tiedätkö, mitä me siellä näimme?".

Väittämät:

- *Olen ymmärtänyt äskeisen ohjeen.*
- *Koulu on aina kivaa.*
- *Jos opettajani olisi homo-/hetero, haluaisin hänen kertovan sen avoimesti.*
- *Homous tarttuu.*
- *Rehtorina voi toimia ihminen, joka on käynyt läpi sukupuolenkorjausprosessin.*
- *Homovitsit rentouttavat tunnelmaa.*
- *Naisparin lapsilla on yhtä hyvät kasvuedellytykset kuin heteroparin lapsilla.*
- *Ei ole väliä, onko ystäväni homo, lesbo, hetero tai muun sukupuolinen.*
- *Jos isäni olisi transvestiitti, hyväksyisin asian.*
- *Olen ihana.*

TYÖVAIHE:

📺 Katsokaa Väestöliiton video *Homo ei ole adjektiivi* (2:39 min). Video löytyy netissä www.hyvaky-symys.fi -sivustolta hakusanalla Homo ei ole adjektiivi.

Jakaantukaa sen jälkeen pienryhmiin ja keskustelkaa alla olevista kysymyksistä esim. Learning cafe -menetelmällä. Vaihtoehtoisena toteutuksena on kirjoitustehtävä, jossa jokainen kirjoittaa aiheesta. Ryhmäkeskustelun jälkeen aiheesta keskustellaan yhdessä. Vaihtoehtoisesti asiaa voidaan pohtia ryhmissä myös alla olevan tositapauksen pohjalta. Tositapauksen lisäksi voidaan miettiä muita tilanteita, joissa homottelua ja huorittelua esiintyy.

Kysymykset:

- Missä homottelua ja huorittelua esiintyy?
- Miksi nimittelyn kohdetta homotellaan/huoritellaan?
- Miksi nimittelijä homottelee/huorittelee?
- Mitkä ovat nimittelijän motiivit?
- Mitä tunteita nimittelijä haluaa aiheuttaa uhrissa?
- Mitä nimittelyn kohde voisi tehdä/sanoa, kun häntä homotellaan/ huoritellaan?
- Mitä seurauksia nimittelyllä on nimittelijälle (tekijä) ja kohteelle (uhri)?
- Rangaistaanko homottelusta/huorittelusta?
- Mitä sanat homo ja huora tarkoittavat?
- Onko meidän koulussamme homottelua/huorittelua?
- Millaisissa tilanteissa tapahtuu em. nimittelyä?
- Mitä nuorten mielestä asialle pitäisi tehdä?

Tositapaus:

Kuura on lopettanut seurustelusuhteensa Alexin kanssa. Kaksi kuukautta suhteen päättymisestä hän alkaa seurustella Vennin kanssa. Kaikki Alexin kaverit alkavat huudella Kuuran perään aina "huora", kun hän kulkee ohi. Kuura alkaa vältellä kaikkia paikkoja (diskoa, ostaria), joissa voisi mahdollisesti kohdata Alexin kavereita.

- Mitä Kuura on tehnyt, kun häntä aletaan haukkua huoraksi?
- Miksi Alexin kaverit alkavat nimitellä Kuuraa huoraksi?
- Mitä tunteita nimittely aiheuttaa Kuurassa?
- Mitä tunteita nimittely aiheuttaa Vennissä?
- Onko Alexin kavereilla oikeus nimittää Kuuraa huoraksi?
- Mitä Kuura voisi tilanteessa tehdä?
- Mitä huora tarkoittaa?

LOPETUS:

Mielikuvamatka rannalle -rentoutusharjoitus

Taustalle voi laittaa soimaan rauhallista musiikkia. Opettaja lukee mielikuviutusmatkan rannalle ääneen oppilaille:

"Istu mukavasti tuolilla. Hengitä muutaman kerran rauhallisesti nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Halutessasi voit laittaa silmät kiinni. Kätesi ja jalkasi alkavat tuntua painavilta. Pikkuhiljaa tunnet olevasi rentoutunut. Keskity vielä hengittämään muutaman kerran rauhallisesti nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Kuvittele olevasi rannalla kauniina ja aurinkoisena kesäpäivänä. Tunnet hennon tuulenvireen ihollasi ja auringon lämmittävän sinua. Katsot hiekkarantaa, jolla seisot, ja tunnet lämpimän hiekan jalkojesi alla. Miltä hiekka tuntuu? Ota muutama askel hiekalla. Miltä tuntuu kävellä lämpimällä ja pehmeällä hiekalla? Katsot taaksesi ja näet jalanjälkesi. Näet aaltojen huuhtovan rantaa ja pyyhkivän jalanjälkesi pois. Astut veteen, joka on hieman viileää. Miltä tuntuu seistä viileässä vedessä auringon lämmittäessä ihoasi? Kuulet aaltojen vienon kohinan, kun ne pyyhkivät rantaan ja takaisin ulapalle. Auringon valo säihkyy kauniisti aallokossa veden pinnalla. Taivas on kirkas. Hengität raikasta ilmaa sisään. Kävelet vedestä takaisin hiekalle. Otat pyyhkeen, ja asetut makaamaan sen päälle lämpimälle hiekalle. Tunnet auringon lämmittävän vartaloasi. Olosi on lämmin, rauhallinen ja rentoutunut. Annat lämpimän olon täyttää mielesi. Hengitä vielä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos. Nyt voit alkaa hitaasti palata tähän hetkeen. Painon tunne käsissäsi ja jaloissasi alkaa helpottaa. Tunnet itsesi virkistyneeksi. Liikuttele hieman jalkojasi, heiluttele sormiasi ja sitten käsiäsi. Pikkuhiljaa voit avata silmäsi ja venytellä."

LISÄVINKIT:

Väestöliitto: Lue seksuaalisuuden sanakirjaa. Artikkelit löytyy www.hyvakysymys.fi -sivustolta hakusanalla Lue seksuaalisuuden sanakirjaa.

Väestöliitto: Seksuaalisuus ja sukupuoli. Aineisto löytyy sivustolta www.vaestoliitto.fi hakusanalla Seksuaalisuus ja sukupuoli

LÄHTEET:

Aaltonen, J. (2012). *Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Opas 21, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.*

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). *Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. Rovaniemi: SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.*

SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ, HOUKUTTELU JA SEKSUAALIVÄKIVALTA

Elinan päiväkirjasta -sarjakuva

TAVOITTEET:



- Opitaan tunnistamaan, mikä on seksuaalista häirintää ja ahdistelua.
- Opitaan, miksi seksuaalinen häirintä/ahdistelu on väärin ja mitä laki siitä sanoo.
- Opitaan tunnistamaan ja ymmärtämään seksuaalisen häirintään tai ahdisteluun liittyviä tunteita ja ymmärtämään häirintään puuttumisen tärkeyden.
- Opitaan hakemaan apua ja turvautumaan avun saantiin.
- Opitaan omien rajojen puolustamista ja toisten rajojen kunnioittamista.
- Opitaan käsittelemään seksuaaliseen häirintään liittyviä asenteita, uskomuksia ja myyttejä.

OHJEISTUS:

Sarjakuvassa on kahden yläkoululaisen välinen episodi. Sarjakuvassa kerrotaan, miltä häirinnän tai ahdistelun kohteeksi joutuminen tuntuu ja miten sellaisessa tilanteessa tulee toimia. Sarjakuvan avulla voidaan pohtia muun muassa häirinnän ja ahdistelun vaikutuksia sekä käydä läpi oikeita toimintaohjeita häirintä ja ahdistelutilanteissa.

Opettajan materiaalissa on valmis tuntisuunnitelma ja -ohjeistus sarjakuvan käyttöön. Sarjakuvan digitaalinen versio ja opettajan materiaali löytyvät osoitteesta www.turvataitokasvatus.fi/opetus-materiaalit

LÄHTEET:

Oulun kaupunki. Turvallinen Oulu -hanke. (2020) Elinan päiväkirjasta. <https://www.ouka.fi/oulu/kehittamishankkeet/materiaalit>. Viitattu 30.4.2021

SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ, HOUKUTTELU JA SEKSUAALIVÄKIVALTA Juhlissa tapahtunutta

TAVOITTEET:



- Vahvistetaan taitoa sanoa "ei" ja opitaan käyttämään sitä vakuuttavasti ja toistuvasti.
- Opitaan taitoja puolustaa omia rajoja ja itsemääräämisoikeutta sekä kunnioittamaan toisen rajoja ja itsemääräämisoikeutta.
- Opitaan tunnistamaan, mikä on seksuaaliväkivaltaa.
- Opitaan selviytymiskeinoja seksuaaliväkivaltilanteessa toimimiselle.

ALOITUS:

Iso Ei, pieni ei -harjoitus

Nouskaa seisomaan. Harjoitelkaa ilmaisemaan iso Ei ja pieni ei draaman keinoin kuvitteellisissa tilanteissa. Voitte tehdä harjoituksen aluksi yhdessä opettajan johdolla ja sen jälkeen pareittain niin, että parit keksivät vuorotellen asian, johon toinen vastaa "ei". Kiinnittäkää huomiota äänen kuuluvuuteen, selkeyteen ja uskottavuuteen. Miltä ei:t näyttävät ja kuulostavat?

Esimerkkiehdotuksia:

- *Haluatko lottovoiton?*
- *Juo kahvia/syö suklaata*
- *Valvo koko yö*
- *Anna mulle sun puhelin*
- *Istu tuolille*
- *Mene makaamaan lattialle*
- *Osta mulle pizza*
- *Ota pusero pois*
- *Anna mulle sun rahat*

Keksikää tämän jälkeen yhdessä mahdollisimman monta tapaa viestiä "ei" ilman sanoja. Pohtikaa, millainen kehonkieli viestii päättäväisestä, jämäkästä ja vakuuttavasta kieltäytymisestä. Jos kielloista huolimatta vastapuoli ei usko, syy ei ole uhrin, koska hän voi esim. jähmettyä.

- *Millaisia tunteita ei:n sanominen/vastaanottaminen herättää?*
- *Kuinka helppoa tai vaikeaa on sanoa/vastaanottaa iso tai pieni ei?*

Jokainen oppilas voi kirjoittaa omasta elämästä esimerkkejä, missä tilanteissa käyttää ISO EI -kieltoa ja missä tilanteissa pieni ei -kieltoa. Tämän voi antaa myös kotitehtäväksi.

TYÖVAIHE:


Opettaja lukee Juhlissa tapahtunutta -tarinan oppilaille ääneen. Sen jälkeen oppilaat pohtivat pienissä ryhmissä ao. kysymyksiä. Toinen vaihtoehto on pohtia kysymyksiä yhdessä. Käsitelkää asiaa lopuksi lainsäädännön näkökulmasta.

Tarina:

”Hei. Viime viikonloppuna tutustuin yhteen Ennuun juhlissa. Tiesin hänet jo aiemmin, sillä hän on perhetuttu ja olen ollut vähän ihastunut häneen. Hän tuli juttelemaan ja päädyimme makuuhuoneen puolelle. Ensin hän suuteli minua, mikä tuntui ihan hyvältä, mutta äkkiä hän painoi minut sängylle ja alkoi riisua housujani. Tämä pelästytti minut ja pyysin häntä lopettamaan. Hän ei kuitenkaan lopettanut vaan sanoi, että olin itse houkuttellut hänet sinne enkä voi jättää nyt kesken. Jotenkin lamaannuin enkä päässyt tilanteesta pois enää. Tapah- tuman jälkeen menin kotiin nopeasti ja oloni tuntui likaiselta. Edelleen tuntuu ikävältä ja minua itkettää kovasti. En voi kertoa vanhemmilleni, sillä jos he tietäisivät, kävisi minun huonosti. Oliko tämä raiskaus? Olin itse kuitenkin ihastunut Ennuun ja halusin kovasti ensin lähelle häntä. Oliko tapahtunut omaa syytäni? Hävettää.”

Kysymyksiä pohdittavaksi:

- *Mitä kertomuksessa tapahtui ja miten kertomus linkittyy seksuaaliseen itsemääräämisoikeuteen?*
- *Tarina ei paljasta kertojan sukupuolta tai seksuaalista suuntautumista. Oletetaanko, että kertoja on tyttö? Muuttuuko tarina, jos kertoja on poika? Tai transsukupuolinen? Miksi?*
- *Olet rakastunut ja seurustelet. Haluat olla kumppanisi lähellä, mutta et halua, että kumppanisi koskettelee sinun kehoasi. Miten huolehdit siitä, että et joudu sellaisen koskettelyn kohteeksi rakastettusi taholta, mihin et ole valmis? Miten tunnistat sen, ettei ehkä olekaan vielä valmis? Miten voit sanoittaa tilanteen hänelle?*
- *Miten uhri voisi toimia tilanteessa? Entä sen jälkeen? Mistä hän voisi saada apua? Kenelle hän voisi kertoa? On tärkeä ymmärtää, että uhrin oma toiminta ei tee koskaan hänestä syyllistä seksuaaliväkivaltaan, vastuu on aina tekijällä. Seksuaalista itsemääräämisoikeutta ei vähennä alkoholin nauttiminen, rohkea pukeutuminen tai mikään muukaan ulkoinen tekijä.*
- *Suostumus seksiin tulee aina olla. Miten sen voi varmistaa?*
- *Miten haluaisit ystävän, opettajan tai vaikkapa terveydenhoitajan reagoivan, jos kertoisit hänelle tapahtuneesta?*

 Katsokaa yhdessä video liittyen suostumukseen Youtubesta: [Tea Consent](#) (2:52 min). Video löytyy Youtubesta hakusanalla cup of tea consent video finnish. Tarkastelkaa tapahtunutta myös lainsäädännön näkökulmasta.

Vinkkejä opetuksen tueksi:

Jokaisella on oikeus koskemattomuuteen niin henkisesti kuin fyysisesti sekä itsemääräämisoikeus seksuaaliseen toimintaan ryhtymisestä tai sen lopettamisesta missä vaiheessa tahansa. Suomen lain mukaan seksiin tarvitaan kaikkien osallisten suostumus. Suostumus seksiin tulee aina varmistaa esim. kysymällä, haluaako toinen jatkaa, voiko vaatteita riisua, onko toiminta ok sekä kuunnella ja uskoa, mitä toinen sanoo. Seksuaalisista teoista voi kieltäytyä ja perua suostumuksensa missä vaiheessa tahansa. On tärkeää, että suhteessa molemmilla osapuolilla on luottavainen ja turvallinen olo toistensa seurassa. Seksin tulee perustua yhdessä sovittuihin sääntöihin ja sopimukseen, mitä asioita tehdään, jotka tuntuvat molemmista hyviltä.

Tilanteessa uhri on toiminut aivan oikein pyytessään tekijää lopettamaan. Uhri voi lamaantua ja olla kykenemätön toimimaan tilanteessa eikä välttämättä pysty esim. poistumaan tilanteesta. Tämä ei ole uhrin vika vaan fysiologinen reaktio, joka tilanteessa voi syntyä. Tekijä on loukannut uhrin koskemattomuutta ja toiminut vastoin hänen suostumustaan. On tärkeä, että uhri kertoo asiasta turvallisuudelle aikuiselle, joka voi auttaa ja tukea häntä sekä ohjata olemaan yhteydessä muihin auttaviin tahoihin. Jos tilanteessa epäillään tapahtuneen rikos, on hyvä ottaa yhteyttä poliisiin ja Rikosuhripäivystykseen tuen ja tarkempien ohjeiden saamista varten.

Tiedoksi apua ja tukea antavia tahoja:

- Oppilashuollon toimijat: koulukuraattori, -psykologi ja -terveydenhoitaja
- Oman kunnan sosiaali-, terveys- ja nuorisopalvelut esim. kasvatus- ja perheneuvonta, sosiaali- ja kriisipäivystys
- Kriisikeskus (Mielenterveysseura) www.mieli.fi, Kriisipuhelin päivystää 24 h/vrk p. 09 2525 0111
- Kriisikeskuksen Sekaisin chat nuorille <https://sekasin247.fi/>
- MLL:n lasten ja nuorten chat www.nuortennetti.fi - Apua ja tukea
- Rikosuhripäivystys p. 116006, www.riku.fi/nuoret (chat)
- Nettipoliisi, www.poliisi.fi/some
- Tyttöjen Talo, Poikien Talo (esim. seksuaaliväkivaltilanteissa)
- Lasten ja nuorten puhelin 116 111

LOPETUS:

Hyvän jälki -rentoutus

Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

"Kuvittele mielessäsi käveleväsi meren rannalla. On varhainen aamu/ myöhäinen ilta ja rannalla on hiljaista ja rauhallista. Rannalla ei ole ketään muita. Lempeä tuulenvire tuntuu kasvoillasi ja auringon matalat säteet lämmittävät oloasi. Aallot keinuvat hiljakseen rantaan. Niiden tasainen liike tyynnyttää mieltäsi. Astelet rauhallisin askelin hiekkaa pitkin veden rajassa. Pienen matkaa käveltyäsi huomaat hiekassa jälkiä. Ensimmäisenä näet hiekassa pienen ympyrän, jonka sisälle on piirretty hymyilevät kasvot. Pysähdy sen kohdalle ja mieti elämässäsi ihmistä, joka tuo sinulle iloa. Jatka matkaasi rauhallisin askelin eteenpäin. Seuraavaksi näet hiekassa kauniin kukan. Katsellessasi kukkaa mieti ihmistä, joka tuo elämääsi ystävällisyyttä. Pienen matkan päässä kohtaat uuden jäljen hiekassa. Hiekassa on piirrettynä tähti. Nosta mieleesi ihminen, joka tuo elämääsi innostusta. Jatka matkaasi. Seuraavaksi näet edessäsi auringon. Mieti mielessäsi ihmistä, joka tuo elämääsi lämpöä. Olet jo melkein kulkenut koko rannan läpi. Viimeisenä kohtaat rannan reunalla hiekkaan piirretyn suuren sydämen. Astu sen sisään ja ajattele mielessäsi niitä ihmisiä, jotka tuovat elämääsi rakkautta. Käänny vielä katsomaan taaksesi kaikki kohtaamiasi jälkiä. Anna niiden tuomien ajatusten ja tunteiden kietoa sinut iloon, ystävällisyyteen, innostukseen, lämpöön ja rakkauteen. Talleta nämä hyvän jäljet kehoosi ja muistiisi. Vaikka aallot aikanaan huuhtovat jäljet hiekasta, hyvän jälki pysyy sinussa."

LISÄVINKIT:

Lisätietoa lapsiin kohdistuviin seksuaalirikoksiin liittyvästä lainsäädännöstä. Poliisi, Seksuaalirikokset:

URL: <https://poliisi.fi/seksuaalirikokset>

Nuorten Exit. Suojaikäraja ja seksi.

URL: <https://nuortenexit.fi/nuorille/omat-rajat/suojaikaraja-ja-seksi/>

Rikosuhripäivystys. Materiaalipaketit nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille:

URL: <https://www.riku.fi/oppaat-ja-ohjeet/materiaalia-puheeksiottoon-nuorten-kanssa/>

Väestöliitto: Hyvä kysymys – Artikkelit – Nuoret – Ihmissuhteet – Miten seurustellaan?

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miten-seurustellaan/>

LÄHTEET:

Aaltonen, J. (2012). Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Opas 21, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Suomen Kätilöliitto. (2013). IhmiSeksi 2013 – materiaalia 12-18 -vuotiaiden kanssa työskenteleville seksuaalikasvatusta varten. URL: <https://docplayer.fi/15765491-Ihmiseksi-2013-materiaalia-12-18-vuotiaiden-nuorten-kanssa-tyoskenteleville-seksuaalikasvatusta-varten.html>. Viitattu 30.4.2021.

TURVALLISESTI NETISSÄ

TAVOITTEET:



- Opetellaan toimimaan turvallisesti netissä.
- Opetellaan tunnistamaan mahdollisia uhkatilanteita sekä keinoja toimia niissä.
- Opetellaan arvioimaan median käyttöön kuluva aikaa.
- Pohditaan median käytön vaikutuksia omaan hyvinvointiin ja arkeen.
- Harjoitellaan erilaisia tapoja vähentää digitaalista kuormitusta ja digistressiä.

OHJEISTUS:

Opettaja voi hyödyntää nettiturvallisuutta käsiteltäessä Turvallinen Oulu -hankkeen opetusdioja [Turvallisesti netissä](#), jotka on tarkoitettu 6.-9. luokkalaisten opetukseen. Aineistossa on oppilaita aktivoivia tehtäviä, turvaohjeita uhkaaviin tilanteisiin ja netissä toimimiseen, rikosesimerkkejä, opetusvideoita sekä tietoa, mistä saa apua ja tukea, jos kohtaa esim. seksuaalista houkuttelua tai häirintää. Opetusdiat löytyvät osoitteesta www.turvataitokasvatus.fi/opetusmateriaalit

LISÄVINKIT:

Opetusmateriaali sisältää Keskusrikospoliisin Sextortion – kiristys alastonkuvilla videon. Ennen videon katsomista oppilaita on hyvä ohjeistaa, että videolla on kaksi eri tarinaa. Tytön ja pojan tarina kulkevat videolla limittäin. Video voi tuntua osasta oppilaista ahdistavalta, joten on tärkeä purkaa videon aiheuttamat ajatukset ja pohtia yhdessä sitä, missä kohtaa nettituttavuuden tarkoitusperiä on syytä epäillä. Opettajan on hyvä tuoda esille, ettei syy ole koskaan uhrin ja käsitellä, miten tilanteen syntymistä voi ennaltaehkäistä ja toimia sen jälkeen.

Keskusrikospoliisi: Sextortion - kiristys alastonkuvilla

Video löytyy Youtubesta hakusanalla KRP Sextortion.

Englanninkielinen humoristinen video siitä, miten voi toimia, jos joku pyytää dickpicä:

[The Canadian Centre for Child Protection: Save Your Pride, Shave a Mole Rat](#) (1:30). Video löytyy Youtubesta hakusanalla Save Your Pride, Shave a Mole Rat.



KOTIIN:

DIGIFIT-treeniharjoitusohjelma

Opettaja ohjeistaa Digifit-treeniharjoitusohjelman käyttöön ja voi tulostaa oppilaille Digifit-treenipäiväkirjan. Oppilaat tekevät esim. viikon ajan treenipäiväkirjan tehtäviä, joiden avulla nuoret harjoittelevat älypuhelimien käytön hallintaa ja omia digihyvinvointitaitoja. Ohjeistus tehtävään ja sen aineistoihin löytyvät Mannerheimin Lastensuojeluliiton nettisivustolta www.mll.fi hakusanalla Tehtäväkortit – Digifit-treeniharjoitusohjelma nuorille.

Treeniharjoitusohjelmaan kuuluu digihyvinvointi-testi, ruutuajan seuraaminen ja sen vaikutusten arvioiminen, medioiden siivouspäivä, median käytön vaikutus uneen ja unen merkitys hyvinvoinnille, some-detox -harjoitus, digistressin aiheuttajat ja sen vähentäminen, täydellinen tai lähes täydellinen medioiden käytöstä luopuminen yhden vuorokauden ajaksi, digiherkkypäivä sekä Digifit-treenin loppuarviointi.

Käsitelkää koulussa yhdessä Digifit-treenin jälkeen, mitä oppilaat oppivat Digifit-treeniltä, mitä hyötyä siitä oli, mikä oli haastavinta, saiko treeni aikaan joitakin pysyviä muutoksia esim. digilaitteiden käytössä ja mitkä fiilikset ovat nyt, kun treenit ovat ohi.

Yhteistyö huoltajien kanssa:

Huoltajia on hyvä tiedottaa annetusta kotitehtävästä, jotta myös he voivat kannustaa ja tukea nuorta Digifit-treenin aikana. Huoltajat näyttävät itse mallia lapsilleen digilaitteiden käytössä. Myös aikuisille on oma Digifit-treeni, johon vanhempia voi haastaa mukaan.

Digifit-treeni aikuisille löytyy netistä <https://www.mll.fi/tehtavat/digifit-treeniharjoitusohjelma-aikuisille/>

Oulun kaupungissa laaditut Digi-arjen suositukset perheille

Suosituksia löytyvät osoitteesta <https://www.turvataitokasvatus.fi/vanhemmille> sekä suomeksi, ruotsiksi että englanniksi.

LÄHTEET:

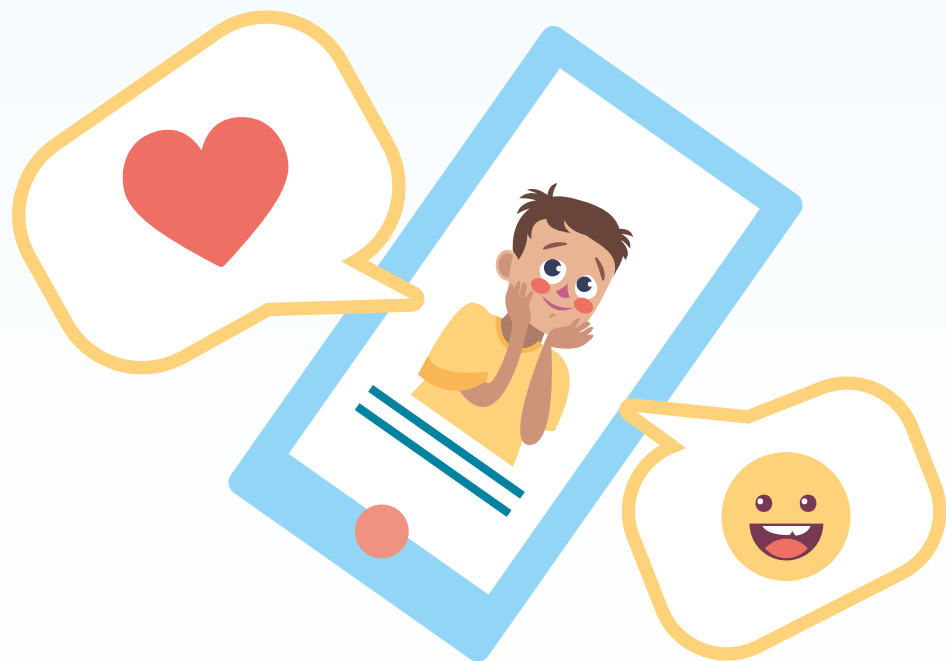
Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2020). DIGIFIT-treeniharjoitusohjelma nuorille. URL: <https://www.mll.fi/tehtavat/digifit-treeniharjoitusohjelma-lapsille-ja-nuorille/>. Viitattu 10.6.2021.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2020). DIGIFIT-treeniharjoitusohjelma aikuisille. URL: <https://www.mll.fi/tehtavat/digifit-treeniharjoitusohjelma-aikuisille/>. Viitattu 10.6.2021.

8. VUOSILUOKKA

ITSETUNTO-, TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT

ITSETUNTO	63
VAHVUUDET	65
TUNTEET JA ITSESÄÄTELY	68
RAKKAUS JA SEURUSTELUN PELISÄÄNNÖT	72
LUOKKAMME ARVOT JA TAIOT	75
SOVITTELUKUNTAIDOT – RAUHANRAKENNUSRATA	77



ITSETUNTO

TAVOITTEET:

L1 L2 L3 L6 L7

- Opitaan, mitä itsetunto on ja mitkä asiat vaikuttavat sen kehittymiseen.
- Vahvistetaan myönteistä minäkuvaa, itsetuntemusta ja itsetuntoa.
- Kehitetään sosiaalisia taitoja sekä taitoa antaa ja ottaa vastaan positiivista palautetta.

ALOITUS:

Itsetunto kuntoon

▶ Katsokaa yhdessä alustukseksi Ehyt ry:n BuenoTalk:n video [Itsetunto kuntoon](#) (4:33). Video löytyy Youtubesta hakusanalla itsetunto kuntoon.

TYÖVAIHE:

Käsitellään itsetuntoaihetta learning cafe -menetelmällä. Opettaja kirjoittaa learning cafe -kysymykset paperille ja pienryhmät kiertävät kysymykseltä toiselle tai paperit kiertävät ryhmästä toiseen. Kuhunkin kysymykseen käytetään aikaa n. 1-2 minuuttia. Lopuksi opettaja kerää kysymyspaperit itselleen ja vastaukset käsitellään yhdessä läpi. Opettaja vahvistaa nuorten näkemyksiä ja tarvittaessa täydentää niitä.

Learning cafe -kysymykset:

1. Mikä ja mitä on itsetunto?
2. Mitä hyvästä tai huonosta itsetunnosta seuraa? Miten ne näkyvät?
3. Miten itsetunto kehittyy? Mitkä asiat siihen vaikuttavat?
4. Millaiset kokemukset auttavat tajuamaan, että sinä olet riittävä, sinä olet hyvä ja sinä kestät?
5. Mitä voi tehdä itsetunnon vahvistamiseksi?
6. Miten voi välttää, ettei itsetunto murene?
7. Miten voitte tukea muiden itsetuntoa koulupäivän aikana ja vapaa-ajalla?



VINKKI: Kysymyksiä voi käyttää myös kotitehtävänä, jolloin niiden perusteella voi kirjoittaa aineen tai pohtia teemaa itseksensä. Tällöin kotitehtävän purkuna voidaan keskustella heränneistä ajatuksista pienryhmissä.

LOPETUS: Minä muiden silmin

Luokan taulun eteen laitetaan tuoli, jolle joku oppilaista istuu kasvot luokkaan päin. Luokkatoverit ja opettaja kirjoittavat taululle myönteisiä asioita kyseisestä oppilaasta niin, ettei hän näe niitä. Opettajan tehtävänä on varmistaa, että kirjoitetut kommentit ovat asiallisia. Kun kaikki kommentit on kirjoitettu, otetaan kannustavista viesteistä ja oppilaasta kuva, jonka jälkeen oppilas saa kääntyä ja katsoa taululle kirjoitetut asiat. Valokuva tulostetaan ja annetaan oppilaalle itselleen muistoksi. Harjoitus voidaan sisällyttää mukaan useammalle tunnille niin, että vuorossa on aina muutama oppilas kerrallaan. Näin jokainen saa vuorollaan kehuja tovereiltaan eikä leikki kestä liian kauan.



VINKKI: Luokan seinälle voidaan rakentaa kollaasi oppilaiden kuvista muistuttamaan siitä, kuinka paljon hienoja ominaisuuksia heissä on.



KOTIIN:

Oppilaille voi antaa kotitehtäväksi seurata mielialaa pitämällä mielialapäiväkirjaa viikon ajan. Mielialapäiväkirjan tarkoitus on auttaa kehittämään tunnetaitoja ja itsetuntemusta. Sen avulla voi opetella tunnistamaan omia tunteita ja ymmärtämään paremmin tunteitten, mielialan ja tapahtumien välistä yhteyttä. Kyky tunnistaa erilaisia tunteita edistää huomaamaan niiden vaikutuksia mielialaan ja toimintakykyyn.

Mielialapäiväkirja on tulostettavissa oppilaille Suomen Mielenterveys ry:n www.mieli.fi -sivustolta ja löydettävissä hakusanalla Mielialapäiväkirja.

LÄHTEET:

Aaltonen, J. (2012). *Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn*. Opas 21, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Ehyt ry. *BuenoTalk. Itsetunto kuntoon*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=RsAu-7Pay4xY>. Viitattu 10.6.2021.

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. Jyväskylä: PS-kustannus.

VAHVUUDET

TAVOITTEET:



- Tunnistetaan muiden vahvuuksia.
- Vahvistetaan uskoa omiin vahvuuksiin ja elämän hyviin asioihin.
- Opitaan tiedostamaan ja olemaan kiitollisia niistä asioista, jotka ovat omassa elämässä hyvin.

ALOITUS:

▶ Vahvuuksien bongaminen videolta

Oppilaiden tehtävänä on bongata ja listata, millaisia vahvuuksia Pekka Hyysalolla on tämän videon perusteella (n. 15 min). Video löytyy osoitteesta www.vimeo.com hakusanalla Pekka Hyysalo - Fight-Back - Mini Documentary. Videon katsomisen jälkeen käsitellään yhdessä, mitä vahvuuksia oppilaat löysivät.

TYÖVAIHE:

Myönteisten asioiden muistilista

Jokaisessa meissä on paljon hyviä asioita, vaikka joskus meillä voi olla vaikea nähdä itsemme myönteisessä valossa.

1. Listaa kymmenen asiaa, joista pidät itsessäsi. Ne voivat olla mitä vain.

Millainen olet? Mitkä ovat sinun vahvuutesi? Mistä sinut tunnetaan?

2. Listaa viisi taitoa, jota sinulla on.

Millaista osaamista sinulla on? Kuinka muut voisivat hyötyä tai ovat jo hyötynet taidostasi?

3. Kirjoita lista viidestä saavutuksestasi, joista olet ylpeä.

Missä olet onnistunut?

4. Listaa kolme tilannetta, joissa olet päässyt yli kohtaamastasi haasteesta tai vastoinkäymisestä. Kirjoita listaan *mitä vahvuuksia tai keinoja käytit tilanteista selviytymiseen?*

5. Listaa viisi ihmistä, jotka ovat auttaneet sinua. Kirjoita listaan, *millä tavalla kyseinen ihmisen auttoi sinua?*

LOPETUS:

Huomaa kaverin vahvuudet

Kannustetaan oppilaita tarkkailemaan ja kiinnittämään huomiota kavereiden vahvuuksiin päivittäisessä arjessa. Kun huomaat kaverin vahvuuden, tee siitä mielessäsi huomio. Mieti, oletko myös itse halutessasi hyvä samassa asiassa vai haluatko opetella huomaamaasi vahvuutta lisää? Ilahduta toista antamalla hyvää palautetta huomaamastasi vahvuudesta. Voit kehua kaveria, vaikka siitä, että hän jaksaa aina innostua uusista asioista tai kuunnella sinun kuulumisiasi. Myös vanhempia ja opettajaa saa kehua.



KOTIIN:

Peiliteknikka

Annetaan oppilaille vinkiksi kokeilla mm. urheilijoiden ja poliitikkojen tehokkaaksi ja toimivaksi toteamaa yksinkertaista tekniikkaa kohentaa omaa itseluottamusta. Ohjeistus kotitehtävään löytyy liitteestä.

LÄHTEET:

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Positive Education. (2021). Laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen ja positiivisen pedagogiikan perusopinnot.

PEILITEKNIikka-HARJOITUS KOTIIN

Tämän tekniikan ovat havainneet hyväksi ja toimivaksi mm. urheilijat, poliitikot ja businessvaikuttajat. Tekniikassa on kyse halusta vahvistaa omaa itseluottamustasi, omia kykyjäsi ja mahdollisuuksiasi. Peilille puhuminen voi aluksi tuntua hassulta, mutta toista harjoitetta säännöllisesti, jotta puhe tuottaa tulosta ja edistää hyväksyvää ja myönteistä suhtautumistasi itseesi.

Seiso peilin edessä itsevarmassa asennossa päättäväinen ilme kasvoillasi. Katso itseäsi suoraan silmiin ja sano ääneen seuraavia myönteisiä ja kannustavia lauseita.

Esim:

Olen vahva.

Olen ylpeä itsestäni.

Pystyn, mihin tahansa.

Ansaitseen parasta.

Kun uskon itseeni, kaikki on mahdollista.

Olen luottavainen ja rohkea, pystyn saavuttamaan tavoitteeni ja unelmani.

Voit vahvistaa itseluottamustasi sanomalla ääneen ominaisuuksiasi, joista pidät itsessäsi, joista olet saanut hyvää palautetta tai jotka tekevät sinusta erityisen.

Esim:

Olen ystävällinen ja ihmiset pitävät minusta.

Kaverini luottavat minuun ja kysyvät minulta usein neuvoa.

Teen oikeita päätöksiä.

Minulla on kaikki edellytykset tehdä suuria asioita elämässäni.

Jos teet harjoitetta aamulla, voit kertoa peilikuvalle myönteisiä asioita tulevasta päivästä.

Esim.

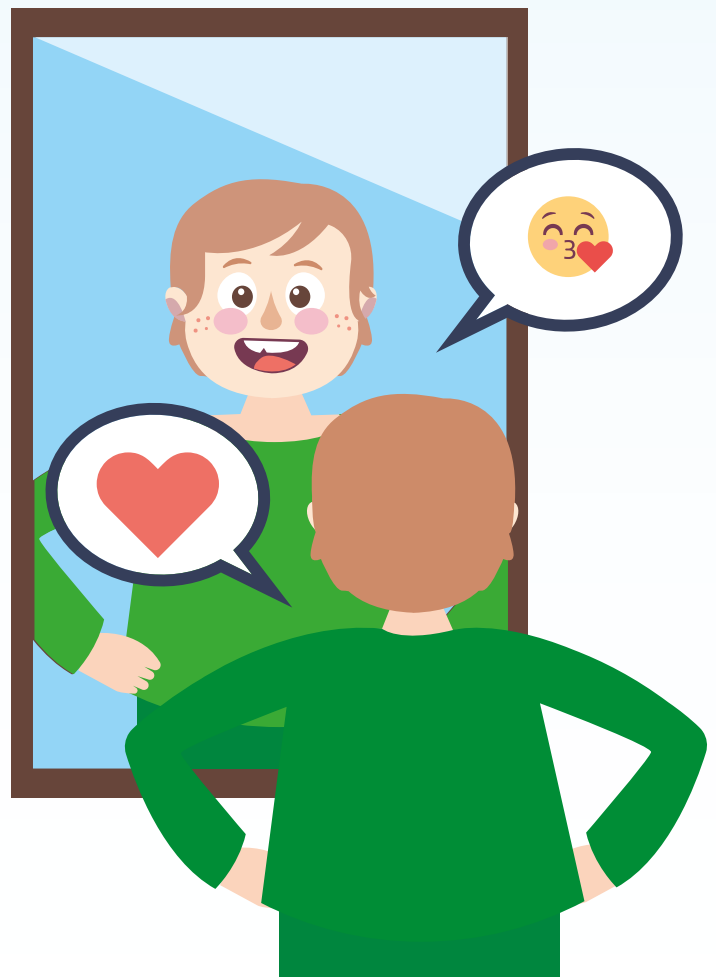
Tästä tulee hyvä päivä.

Tänään minulle tapahtuu mahtavia asioita.

Suoriudun päivän opiskeluista loistavasti.

Illalla saan olla ylpeä itsestäni.

Minne tahansa menenkin, säteilen itseluottamusta.



TUNTEET JA ITSESÄÄTELY

TAVOITTEET:



- Kerrataan tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja ilmaisemista.
- Opitaan tunnistamaan omasta elämästä asioita, joihin voi itse vaikuttaa ja joihin omia voimavaroja kannattaa hyödyntää.
- Pohditaan keinoja, jotka tukevat parhaiten omaa itsesäätelyä.
- Harjoitellaan ja vahvistetaan itsemyötätuntoa.

ALOITUS:

Tunnekierrros

Tunnekierroksella jokainen oppilas saa vuorollaan kertoa yhdellä sanalla, miltä tuntuu juuri sillä hetkellä. Aina voi sanoa myös ohi. Opettaja voi aloittaa kierroksen ja toimia esimerkkinä. Kierroksen voi käydä läpi niin, että sanotaan ainoastaan sen hetkinen tunne enempää sitä selittämättä. Mikäli tehtävään haluaa käyttää enemmän aikaa, oppilaita voi pyytää kertomaan, mistä arvelee tunteen kumpuavan tai kertoa, missä tunne tuntuu. Kierroksella on mahdollista tarttua esille nouseviin myönteisiin tai haastaviin ja vaikeisiin tunteisiin ja käydä niistä keskustelua mm. siitä näkökulmasta, mitä hyötyä siitä on, että tunteen sanoo ääneen – myönteiset tunteet vahvistuvat ja negatiiviset tunteet hellittävät. Apuna voi käyttää tunnekortteja tai liitteenä (2) olevia tunnesanoja. Ladattavia [tunnusana-](#) ja [emojikortteja](#) löytyy osoitteesta www.hymytaidot.fi. Sivustolla on myös tehtäväkortit, joista saa runsaasti lisää ideoita harjoituksiin.



HUOM! Tunnekierrros on hyvä ottaa osaksi koulupäiviä. Se sopii käytettäväksi esimerkiksi päivittäin päivän tai tunnin alussa tai lopussa. Säännöllinen harjoittelu vahvistaa tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen taitoja. Lisäksi harjoitus auttaa huomaamaan, että tunteet vaihtuvat tilanteiden, tapahtumien ja ajan myötä. **Oppimisen ja hyvinvoinnin kannalta suurin merkitys oppilaille on opettajan omalla aidon myönteisellä ja hyväksyvällä tunnetilalla.** Kun tunteista puhutaan ja niitä harjoitellaan, on hyvä aloittaa ja lopettaa aina myönteisellä tunnetilalla, sillä myönteiset tunteet helpottavat vaikeiden asioiden käsittelyä ja irti päästämistä.

Kaikki tunteet ovat tärkeitä. Mikään tunne ei ole oikein tai väärin. Tunteet toimivat sisäisenä äänenä ”hälytyskelloina” siitä, että tapahtuvassa hetkessä on jotain merkityksellistä. Tunteiden ainoa tehtävä on tulla kuulluksi ja tunnetuksi. Niiden sanoittaminen ja hyväksyminen on hyödyllistä ja tunteista puhuminen tekee kaikille hyvää. Niitä ei tule tukahduttaa vaan niille kannattaa antaa tilaa ja niiden viesti tulee selvittää. On tärkeä oppia ymmärtämään itseä ja sitä, mistä tunteet tulevat ja miten niiden kanssa voi pärjätä. Tunteet tulevat ja menevät ja niiden kesto on korkeintaan noin 90 sekuntia, minkä jälkeen tunteen jatkuvuuteen voidaan vaikuttaa omilla ajatuksilla. Tunteet eivät oikeuta meitä toimimaan tunteen mukaan. Niiden ei voi antaa ohjata meitä täysin. Negatiivisen tunteen muuttamisen sijaan meillä tulisi muuttaa negatiivista tunnetta aiheuttavia olosuhteita ja ajatuksiamme. Vaikea tunne helpottaa, kun sen sanoo ääneen ja tunne tulee kuulluksi. Myönteisten tunteiden huomaaminen, sanoittaminen, jakaminen ja vahvistaminen puolestaan lisää hyvinvointiamme.

TYÖVAIHE: Hallinnan ympyrä

Hallinnan ympyrä on työkalu, jonka avulla nuori voi opetella järjeistämään omia tunnetiloja ja säätelemään stressiä. Tehtävässä harjoitellaan tunnistamaan sitä, mihin asioihin kannattaa omia voimavaroja käyttää ja mitkä taas ovat asioita, joihin ei pysty itse vaikuttamaan. Oppilaat täydentävät liitteen ympyräkuvion keskelle asioita, joihin he voivat itse vaikuttaa esim. käyttäytyminen eri tilanteissa, tapa puhua muille, asenne, elintavat tai opiskelutottumukset. Välikehälle oppilaat kirjoittavat asioita, joihin he voivat vaikuttaa jonkin verran, mutta jotka vaativat kompromisseja esim. vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa, koulun ja luokan ilmapiiri, vapaa-ajan harrastusporukassa toimiminen tai ryhmäprojektien onnistuminen. Uloimpaan kehään oppilaat kirjaavat asioita, jotka vaikuttavat heidän elämäänsä, mutta joille he eivät voi mitään ja jotka pitää hyväksyä esim. lukujärjestys, opettajat, opiskeluisällöt, sää, koeaikataulut. Valmiista ympyrästä oppilaat näkevät, mihin asioihin heidän kannattaa energiaansa käyttää ja mihin ei. Mikäli ympyrän ytimessä olevat asiat eivät ole oppilaan haluamalla tolalla, hänellä on mahdollisuus vaikuttaa niihin.

LOPETUS: Itsesäätelyn tueksi

Kohtaamme päivittäin tilanteita, joissa tarvitsemme itsesäätelytaitoja. On hyvä miettiä etukäteen, mitä voimme tehdä eteen tulevissa vaikeissa tilanteissa, jotta selviämme niistä sujuvammin ja vähemmällä negatiivisilla seurauksilla. Liitteeseen on kerätty listaa erilaisista selviytymiskeinoista, joita kannattaa hyödyntää tilanteissa, jolloin oma tunnekuorma meinaa käydä liian raskaaksi. Oppilaat värittävät listasta ne keinot, joista ajattelevat olevan hyötyä omalla kohdallaan. Lista kannattaa pitää tallessa tiukkoja tilanteita varten näkyvällä paikalla kotona tai oppilaat voivat myös ottaa kuvan puhelimella omasta listastaan.

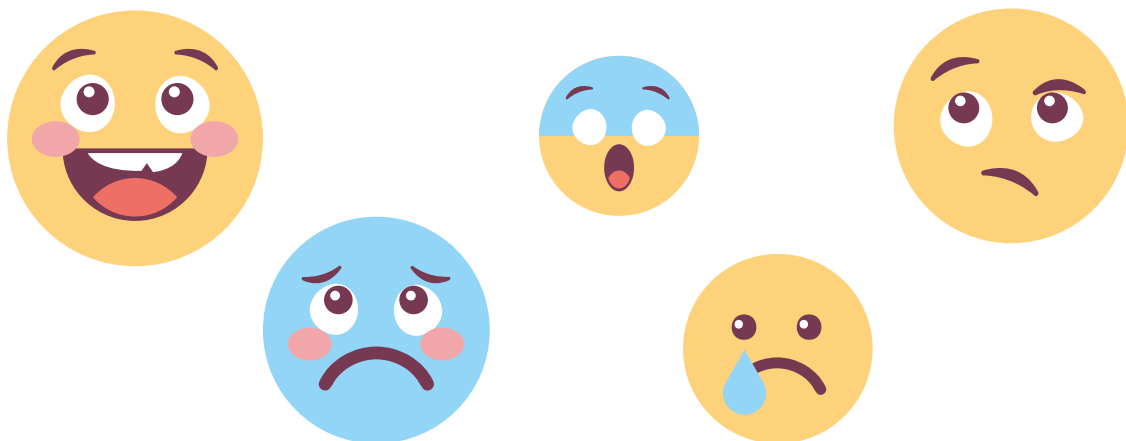
Myötätuntotauko

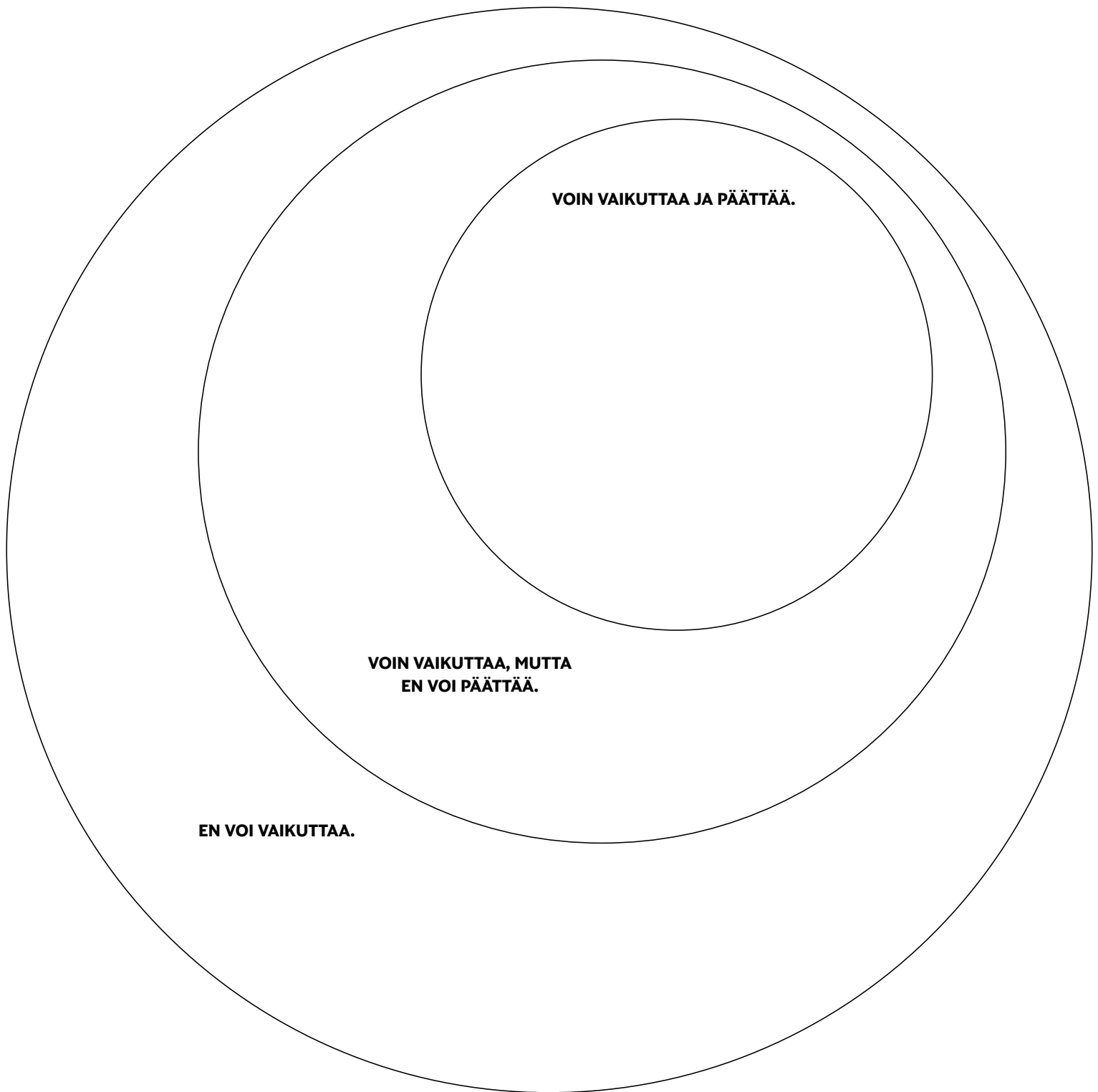
Kuunnellaan oppilaiden kanssa *Myötätuntotauko-harjoitus* (7 min). Harjoitus on tarkoitettu itsemyötätunnon taidon harjoitteluun ja vahvistamiseen. Harjoitus löytyy Youtubesta hakusanalla myötätuntotauko (Positiivinen Oppiminen).

LÄHTEET:

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). *Kukoistava kasvu: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. BEEhappy Publishing Oy.

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. Jyväskylä: PS-kustannus.





PIIRRÄN

Juon vettä

LIIKUN

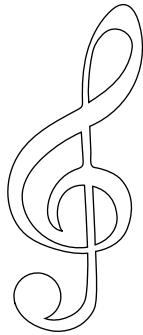
HENGITÄN
RAUHASSA

POISTUN TILANTEESTA

Soitan ystävälle

OTAN NOKOSET

LASKEN
1-10



KUUNTELEN
MUSIIKKIA

VÄRITÄN

PUHUN
ITSELLENI
JÄRKEÄ

ON TÄSSÄ
SE HYVÄ
PUOLI,
ETTÄ...

PYSÄHDYN - HENGITÄN
- AJATTELEN - TOIMIN

HYMYILEN

RAKKAUS JA SEURUSTELUN PELISÄÄNNÖT

TAVOITTEET:



- Pohditaan rakkautta ja sen moninaisuutta eri näkökulmista.
- Opitaan tiedostamaan, miten rakkautta voi tuntea ja ilmaista.
- Opitaan tunnistamaan toista kunnioittavaan ja tasa-arvoiseen parisuhteeseen kuuluvia tekijöitä.
- Opitaan suojaikärajan merkitys.

ALOITUS:

Rakkauden learning cafe

Rakkauden tunteminen ja sen ilmaiseminen ovat kaksi eri asiaa. Jakaantukaa pienryhmiin ja keskustelkaa seuraavista aiheista learning cafe -menetelmällä. Kukin kysymys on kirjoitettu etukäteen paperille ja paperit kiertävät ryhmästä toiseen tai oppilaat kiertävät seinillä olevien paperien luota toiselle. Aikaa kuhunkin kysymykseen käytetään n. 2 min. Vastaukset käsitellään opettajan johdolla, jolloin hän voi vahvistaa oppilaiden näkemyksiä ja täydentää niitä.

- Mitä rakkaus on? Mitä se ei ole? Mitä rakkauden lajeja on?**
- Ketä kaikkia voi rakastaa?**
- Missä kohtaa kehoa rakkaus tuntuu?**
- Miltä rakkaus tuntuu?**
- Muuttuvatko rakkaus ja sen ilmaiseminen iän myötä? Jos muuttuvat, millä tavoin?**
- Muuttuvatko rakkaus ja sen ilmaiseminen pitkässä parisuhteessa? Jos muuttuvat, millä tavoin?**
- Onko rakkaus sukupuolisidonnaista? Rakastaako mies eri tavalla kuin nainen?** Perustelkaa vastauksenne.
- Onko rakkaus kulttuurisidonnaista? Rakastetaanko Afrikassa eri tavoin kuin Suomessa tai Aasiassa?** Perustelkaa vastauksenne.
- Pohtikaa sanontaa: "Rakkaudesta se hevonenkin potkii." Keksikää esimerkit myönteisestä ja kielteisestä tavasta tulkita sanonta.**
- Pohtikaa sanontaa: "Suomalainen mies ei puhu eikä pussaa." Millä tavoin sanonta yksipuolistaa kuvaa suomalaisista miehistä? Mitä tarkoitusta sanonta voisi palvella?**

TYÖVAIHE:

Rakkauden pelisäännöt

Laatikaa pienryhmissä seurustelun pelisäännöt. Ottakaa huomioon tasa-arvoinen ja tasaveroinen parisuhde ja tuokaa esille konkreettisia esimerkkejä toisen kunnioittamisesta ja luottamuksesta. Keskustelkaa seurustelun pelisääntöjen laatimisen ja niiden käsittelyn jälkeen suojaikärajoista ja ikäeroista seurustelukumppaneiden välillä ao. kysymysten avulla. Tehkää huoneentaulut seurustelun pelisäännöistä.

1. Hyvää suhteeseen kuuluu
2. Hyvää suhteeseen eivät kuulu
3. Miten ikäerot vaikuttavat ihmissuhteen laatuun?
4. Tarvitaanko suojaikärajoja? Mitkä ne ovat? Miksi lait on laadittu?
5. Kuinka paljon ikäeroa voi olla?
6. Miten on samaa sukupuolta olevien parisuhteiden laita? Millaiset ikäerot ovat niissä ok? Miksi?

Alla opettajalle suuntaviivat seurustelun pelisäännöistä:

- Kunnioita toista ja itseäsi.
- Muista, että sinuun luotetaan ja sinut koetaan turvallisiksi.
- Sopikaa yhdessä, mitä teidän seurusteluunne kuuluu ja ei kuulu.
- Älä oleta toisen puolesta.
- Muista, että kumppanisi ei lue ajatuksiasi tai välttämättä tiedosta tunteitasi – kerro niistä ääneen.
- Ole rehellinen.
- Kunnioita toisen yksityisyyttä.
- Molemmilla on oikeus omiin ystäviin, harrastuksiin ja omaan aikaan.
- Älä juoruile kumppanisi asioista, edes suhteen päättymisen jälkeen.
- Muista vapauden lisäksi myös vastuu.
- Kysy, jos koet olosi epävarmaksi – älä luule toisen puolesta mitään.
- Väkivalta on kaikissa muodoissaan väärin.
- Älä painosta tai pakota itseäsi tai kumppaniasi mihinkään.
- Jos rakkaus loppuu tai jostain syystä haluat päättää seurustelun, kerro se toiselle.
- Lopeta suhde ennen kuin aloitat uuden.
- Älä kosta toiselle suhteen päättymistä, älä kiusaa tai häiriköi.
- Kumppanillasi on oikeus päättää seurustelustaan.
- Kuinka paljon ikäeroa voi olla? Esim. 15- ja 12 -vuotias voivat olla tekemisissä, kunhan siihen ei sisälly seksuaalisia tekoja. Suomen lain mukaan nuoret saavat harrastaa seksiä, kunhan he ovat tasavertaisessa suhteessa keskenään. Tasavertaisessa suhteessa nuoret ovat kehitykseltään ja iältään lähellä toisiaan. Lakiin on asetettu suojaikärajaksi 16 vuotta, joka tarkoittaa, että alle 16-vuotiaan kanssa ei saa tehdä seksuaalisia tekoja kuten tyydyttää itseään toisen nähden, olla yhdynnässä, puhua seksuaalissävyytteisiä juttuja tai lähettää paljastavia kuvia/seksiviestejä. (Lähde: Nuorten Exit: Kysy ja lue. <https://nuortenexit.fi/>)

LOPETUS:

Annetaan halaus parhaalle ystävälle

Opettaja pyytää oppilaita valmistautumaan halaamaan omaa parasta ystävää. Kun oppilaat ovat hetken katselleet ympärilleen, pyydä heitä avaamaan kädet auki sivuille isosti ja kietomaan ne itsensä ympärille ja antamaan itselle ison ja lämpimän halauksen. Nyt halataan ihmistä kenen pitäisi olla ja kuka on oma paras ystävä läpi elämän! Halauksen jälkeen on mukavaa keskustella siitä, miten kohtelee omia ystäviään ja miten tärkeää on, että kohtelee itseään yhtä hyvin kuin parasta ystäväänsä.

LISÄVINKIT: Rakkauden resepti

Keksi ja kirjoita oma rakkauden resepti. Muista lopuksi kuvitus.

Esimerkiksi:

litroittain kauniita sanoja

sylintäydeltä lämpimiä ajatuksia

määrättömästi hymyjä

runsaasti läsnäoloa

Rakkautta on../Love is...

Suunnittele ja toteuta pieniä postereita/aforismijulisteita



KOTIIN:

Anna lahjaksi aikaasi

Keksi jokin aineeton lahja. Jokin kiva yhteinen tekeminen, jonka voit lahjoittaa läheisellesi vaikkapa itse piirtämäsi lahjakortin kera. Esim. lautapeli-hetki sisaruksen kanssa, kävelylenkki kummin kanssa, koiran ulkoilutus äidin tai isän kanssa, pilkkireissu papan kanssa...

LÄHTEET:

Aaltonen, J. (2012). *Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Opas 21, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.*

Nuorten Exit. (2021). *Kysy ja lue.* URL: <https://nuortenexit.fi/>. Viitattu 30.4.2021.

Oinonen, M. & Susineva, A. (2019). *Seksuaalikasvattajan käsikirja. Hiupoint. Helsinki: Kirjapaino: Trinket.*

LUOKKAMME ARVOT JA TAIDOT

TAVOITTEET:

L1 L2 L3 L6 L7

- Parannetaan ja vahvistetaan hyvää yhteishenkeä.
- Vahvistetaan ryhmään kuulumisen tunnetta ja kuulluksi tulemistä.
- Opitaan konkretisoimaan arvoja käytännön toiminnaksi.
- Opitaan tekemään päätöksiä yhdessä ja sitoutumaan niihin.
- Harjoitellaan toimimaan arvojen mukaisesti.
- Opitaan arvioimaan omaa toimintaa ja sen kehittämiskohteita.
- Harjoitellaan tapoja luoda ja edistää hyvää mieltä.

ALOITUS:

Kuinka monta yhdistävää asiaa? -ryhmäleikki

Tehtävässä oppilaat miettivät yhdessä asioita, jotka yhdistävät heitä. Harjoitus vahvistaa tunnetta ja ymmärrystä, että oppilailla on enemmän yhteistä toistensa kanssa kuin eroja. Ryhmätehtävässä oppilaat haastattelevat toisiaan yhdistävistä asioista, joten samalla he oppivat tuntemaan toisensa paremmin ja henkilökohtaisemmin.

Opettaja jakaa oppilaat 3-5 hengen ryhmiin, joiden tehtävänä on keksiä niin monta asiaa kuin mahdollista, jotka heitä yhdistävät. Esimerkiksi: kaikki ovat 8. luokan oppilaita, kaikilla on koira, kaikki asuvat Oulussa, kaikki tykkäävät musiikista jne. Oppilaat kirjoittavat ne paperille yhdessä.

Oleellista harjoituksessa on keskustelu ja tutustuminen, jotta yhteisiä asioita oppilaiden kesken löytyy. Tehtävä voi olla myös kilpailu toisia ryhmiä vastaan. Lopuksi ryhmät esittelevät muille heitä yhdistävät asiat. Ryhmä, jolla on eniten yhteistä, voittaa kilpailun.

TYÖVAIHE:

Luokkamme arvot

Tässä tehtävässä oppilaat tekevät arvotyötä. Arvoina voidaan hyödyntää koulun omia arvoja, joiden pohjalta jokainen oppilas pohtii, mitä taitoja tarvitaan siihen, että toimii arvojen mukaisesti arjessa esim. reiluus – hyväksyn itseni ja muut sellaisina kuin olemme, rohkeus – puolustan muita, uskaltaa sanoa EI, vastuullisuus – otan muut ihmiset huomioon. Harjoituksessa voidaan hyödyntää myös luonteenvahvuuksia, mutta oppilaat saattavat nostaa esille myös teemoja, joita ei luonteenvahvuuksissa ole, kuten rauhallisuus, kannustaminen, kunnioitus tms. Opettaja voi myös ehdottaa sanoja mukaan keskusteluun tai tehdä valmiiksi valittavia asioita korteiksi esim. luonteenvahvuuksista. Kootkaa vastaukset yhteen ja päättäkää luokassa yhdessä, mitkä taidot liittyvät arvoihin parhaiten, joita luokassa harjoitellaan. Valittuja taitoja on hyvä harjoitella koko lukuvuoden ajan.

Laatikaa arvoista lopuksi ns. huoneentaulut, joissa kunkin arvon alla ovat harjoiteltavat taidot. Laittakaa huoneentaulut keskeiselle paikalle esille aulaan, käytävälle tai portaikkoon. Palatkaa säännöllisesti esim. joka kuukausi arvoihin ja harjoiteltaviin taitoihin, miten niiden oppiminen on edistynyt, mikä sujuu hyvin ja mihin kiinnittää huomiota. Tämän voitte tehdä esim. peukkuäänestyksellä niin, että jokaisen arvoon liittyvän taidon kohdalla oppilaat peukuttavat, mikä sujuu hyvin (peukku ylös) ja missä on kehitettävää (peukku alas). Opettaja voi laskea tulokset ja niistä muodostuvat sen hetkisen tilannekatsauksen tulokset.

LOPETUS: Hyvän mielen ystäväpiiri

Harjoitus tehdään piirissä seisten. Opettaja lähettää hyvän mielen viestejä, jotka laitetaan eteenpäin piirissä seuraavalle. Kierroksia voi leikkiä niin monta kuin halutaan, ja suuntaa voi aina välillä vaihtaa. Hyvän mielen piiri toimii hyvin myös liikuntatunnilla, jolloin hyvän mielen tehtävien välillä voi olla liikunnallisia osioita esimerkiksi niin, että jokaisen tervehdyksen välissä tehdään liikuntasuoritus kuten punnerrus, juoksu, kipeily, pallon heitto tms.

Hyvän mielen viestejä voivat olla esimerkiksi seuraavat:

- 1. Hymyile luokkakaverille ystävällisesti.**
- 2. Näytä luokkakaverille hassu ilme.**
- 3. Kumarra ”Namaste” kämmenet rintakehän edessä vastakkain.**
- 4. Kättele reippaasti.**
- 5. Heitä High Five!**
- 6. Nosta peukkaa luokkakaverille.**
- 7. Tervehdi luokkakaveria koskettamalla kynärpäitä vastakkain.**

LÄHTEET:

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020) Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.

Positive Education. (2021). Laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen ja positiivisen pedagogiikan perusopinnot.

SOVITTELUTAIDOT – RAUHANRAKENNUSRATA

TAVOITTEET:



- Vahvistetaan taitoa ratkoa riitoja rakentavasti ja sovittellen.
- Harjoitellaan tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteita riitatilanteissa rakentavalla tavalla.
- Harjoitellaan kuuntelemaan toista keskeyttämättä.
- Vahvistetaan vuorovaikutustaitoja ja myötäiloa.

ALOITUS:

Oppilaat pohtivat ryhmissä aihetta ”riidat ja riitely” miettimällä, mistä kaikista asioista voi tulla riitaa tai kinaa kaverin kanssa. Oppilaat voivat miettiä, miltä tuntuu, kun riitoja ei ole (1), kun riita tulee (2) ja kun riita ratkeaa (3). Ryhmät voivat olla luokassa kolmessa eri paikassa ja kukin ryhmä kuvailee erilaisia tunteita, jotka liittyvät näihin kolmeen tilanteeseen ystävyyssuhteessa. Tässä vaiheessa voi jo ryhmiä pyytää ehdottamaan parhaat vinkkinsä siihen, kuinka riitoja voi ratkaista, jotta päästään takaisin hyvään ystävyyteen.

TYÖVAIHE:

Kun ryhmissä on pohdittu yhdessä riitojen syntyä, kärjistymistä ja ratkaisemista, opettaja voi kertoa oppilaille keinosta, jolla riitoja voi oppia ratkaisemaan nopeammin. Rauhanrakennusrata on nelikulmio, jonka kolmessa kulmassa on eri keinoja, jolla riidat ratkeavat helpommin ja neljäs kulma on ystävyyden kulma tai maali. Rata voidaan merkitä lattiaan kohtina, jota pitkin oppilaat kulkevat yhdessä eteenpäin harjoitellen rauhanrakennusradan keinoja. Opettaja voi muistuttaa oppilaita, että riidoissa kannattaa aina ensimmäiseksi hengittää ja rauhoittua, jotta rauhanrakennusradan keinot toimivat paremmin. Oppilaat jaetaan pareittain.

1. Ole samaa mieltä!

Menkää parin kanssa rauhanrakennusradan ensimmäiseen kulmaan.

Valitkaa parin kanssa yksi tilanne, jossa teille tulisi riitaa. Keskustelkaa, mitä tilanteessa tapahtui. Kun toinen on sinulle tilanteessa vihainen tai loukkaantunut, keksi yksi asia, mistä voit olla toisen kanssa aidosti samaa mieltä. Kuulostaa hassulta, mutta tämä keino toimii!

Opettaja voi myös esittää kohdan jonkun oppilaan kanssa malliksi ja näytellä kohdat oppilaille esimerkiksi.

2. Kerro, miltä sinusta tuntuu

Menkää parin kanssa rauhanrakennusradan toiseen kulmaan.

Kerro seuraavaksi rehellisesti, miltä riita tai toisen käytös sinusta tuntuu. Se vaatii hiukan rohkeutta, mutta vie eteenpäin rauhanrakennusradalla.

Kuunnelkaa keskeyttämättä molempien tunteet riitaan liittyen ja jatkakaa sen jälkeen radalla eteenpäin kolmanteen kulmaan.

3. Mitä tarvitset

Kolmannessa kulmassa parin molemmat osapuolet pohtivat, mitä tarvitsevat, jotta tilanne korjaantuu. Pari perehtyy liitteenä olevaan tarvesanalistaan (opettaja voi heijastaa sanat valkotaululle) tai tarvekortteihin. Kumpikin valitsee yhden tarvesanan, jonka avulla kertoo parille, minkä tarpeen kokee itsellensä tärkeäksi tässä tilanteeksi, mitä sana merkitsee ja mitä ajatuksia se herättää tässä tilanteessa.

4. Mitä toivoisit tapahtuvan?

Neljännessä, viimeisessä kulmassa parin molemmat osapuolet kertovat, mitä toivoisivat nyt tapahtuvan. Haluatteko unohtaa riidan, antaa anteeksi, pyytää anteeksi tai tehdä jotain muuta, joka edistäisi riidan sopimista? Mitä voisit luvata, ettei vastaava riita tapahtuisi jatkossa?

Keskustelkaa yhteisesti hetki siitä, miltä radan läpikäyminen oppilaista tuntui ja mikä oli helpoin tai vaikein kohta.

LOPETUS:

Kuuntele, kysy lisää, kerro ja kehu kaveria muille -harjoitus

Lopuksi parit kertovat toisilleen tarinan jostakin sellaisesta onnistumisesta, josta on ylpeä. Parin tehtävä on kuunnella mahdollisimman tarkasti, kysyä lisäkysymyksiä ja kertoa sitten pienryhmissä tai koko luokalle parin onnistumisesta sekä siitä, mitä ihailee parinsa tarinassa tai mikä siinä oli kertojan mielestä hienoa eli kannustaa ja kehua lopuksi.



HUOM! Sovittelukulttuuria edistää se, että opettaja antaa positiivista esimerkkiä hyvästä vuorovaikutuksesta kysymällä, kuuntelemalla, kunnioittamalla, kiittämällä ja kannustamalla.

LÄHTEET:

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). *Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. BEEhappy Publishing Oy.

Suomen Sovittelufoorumi ry. (2020). *Verso-ohjelma. Resto-tarvesanat*.
<https://sovittelu.com/vertaissovittelu>

SUVAITSEVAISUUS

MYÖTÄTUNTO

EMPATIA

MYÖNTEISYYS

REHELLISYYS

KUULUMINEN JOHONKIN

KUULLUKSI TULEMINEN

KIITOLLISUUS

HYVÄNTAHTOISUUS

TARKOITUKSEN MUKAISUUS

TOIVO

RAKKAUS

SELKEYS

LÄMPÖ

REILUUS

HYVÄKSYNTÄ

LUOTTAMUS

TUKI

KUNNIOITUS

YMMÄRRYS

TURVALLISUUS

ARVOSTUS

YHTEISTYÖ

MUKAAN OTTAMINEN

ROHKAIKU

HERKKYYS

INNOSTUS

YSTÄVYYS

HIENOTUNTEISUUS

KANNUSTAVA

HAASTEELLISUUS

KÄRSIVÄLLISYYS

HUUMORINTAJU

SELVIITYTUMIS- JA DIGITURVATAIDOT

KIUSAAMISEN VASTAINEN TUNTI	81
TURVAPAikka JA -VERKKO	85
SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ, HOUKUTTELU JA SEKSUAALIVÄKIVALTA SEKÄ TOIMINTOHJEET	87
• EI MEIDÄN KOULUSSA	87
• TOIMINNALLISIA TURVATAITOHARJOITUKSIA	89
SEKSUAALISUUTEEN LIITTYVIÄ ASETEITA JA OIKEUKSIA	92
NETTIYMPÄRISTÖ – HAASTEITA JA SELVIITYTUMISKEINOJA	96



KIUSAAMISEN VASTAINEN TUNTI

TAVOITTEET:

L1

L2

L3

L7

- Opitaan tunnistamaan, mikä on kiusaamista somessa.
- Vahvistetaan oppilaiden kiusaamisen vastaisuutta ja kehitetään empatiataitoja.
- Opitaan selviytymis- ja turvataitoja.

Alkuvalmistelut:

- Pidä tämä tunti aina yhteisopettajuutena vähintään kahden aikuisen voimin. Tutustu materiaaliin ja aiheeseen huolella etukäteen.
- Varaa loppupalautetta varten mukaasi kaunis kivi
- Etsi musiikkilinkki esille valmiiksi Youtubesta hakusanalla "Se sattuu": <https://www.youtube.com/watch?v=VRuUXWDpixU>
- Pohdi joku ajankohtainen #meetoo-aihe keskustelun virittäjäksi.
- Tulosta "haukut" (liitteenä) ja leikkaa ne valmiiksi suikaleiksi. Voit lisätä myös uusia, juuri teidän kouluunne liittyviä ajankohtaisia kommentteja. Kommenttien vanhentuessa, voit jättää osan pois.
- Järjestä luokka: tuolit ringiksi luokan keskelle, ja pöydät pois. Kaikki istuvat yhdessä, samalla tasolla. Puhelimet jätetään reppuihin.
- Sovi roolitus: kuuma tuoli -harjoituksessa **toinen opettajista on aina** se, joka istuu **ringin keskellä** "haukuttavana". Onnistunut kokoonpano on ollut sellainen, jossa mukana on myös ko. oppitunnin aineenopettaja osallistujana.
- Varaudu jäämään oppitunnin jälkeen hetkeksi luokkaan, jos joku oppilas haluaa jäädä keskustelemaan kanssasi tai huomaat, että jokin oppilas tarvitsee tukeasi harjoituksen jälkeen.

ALOITUS:

Korosta, että kyseessä on harjoitus, joka puretaan tunnin loppuksi. Kerro, että tunnilla käsiteltävä asia on herkkä, se menee aikuisillakin tunteisiin ja herättää muistoja. Muistuta luottamuksellisuudesta; käsiteltävät asiat jäävät tämän tunnin jälkeen tänne luokan sisälle.

Kerro, mikä on matalimman osallistumisen taso: se, että istut tässä ringissä mukana. Ei tarvitse puhua eikä kertoa mitään, ellet halua.

Virittäytyminen:

1. Peukuta: viime vuonna oli tällainen tunti / muistan sieltä asioita / muistan, kuka piti/ siitä on ollut hyötyä / tunti oli tarpeellinen / oli aivan tylsä tunti / ei oo auttanut missään oman jutussa – tämä onnistuu, mikäli koulussanne on aihetta käsitelty jo aiempina vuosina.
2. Kerro, miksi ko. tunnin pitäjänä olette juuri te. Oppilaat arvostavat näitä ns. taustatietoja.
3. Esittele joku ajankohtainen julkisuudessa juuri nyt esillä ollut #metoo – asiaan liittyvä kohu / artikkeli / mikä konkretisoi aiheen ajankohtaisuuden. Keskustelkaa siitä hetki. Peukutus toimii tässäkin. (Oletko kuullut / oliko ihan uusi juttu/ Oletko nähnyt ig, tiktok, lehdet, tv...)
4. Koulussamme on edelleen vallalla piilokuittailua ihmisten ominaisuuksista. Tämä tunti pidetään kaikille (kaseille/yseille/ykkösille...). Tavoitteena jokaiselle olorauha omana itsenään meidän koulussamme. Niin, että kenenkään ei tarvitsisi laskea päiviä yläasteen loppumiseen.

TYÖVAIHE: Kuuma tuoli -harjoitus:

- Toinen opettajista istuu tuolille ringin keskelle.
- Jokaiselle oppilaalle jaetaan paperisuikaleita nurin päin käännettynä, joissa on aitoja nuorten so- mekeskusteluista kerättyjä kommentteja (kts. liite). Siis kommentteja, mitä on kirjoitettu palautteina kuviin, keskusteluihin tai videoihin. Ne ovat aitoja, teinien profiilien avulla poimittuja.
- Pidetään paperit nurinpäinä harjoituksen alkuun asti.
- Toinen opettaja ja oppilaat asettuvat ringiin istuvan opettajan ympärille.
- Tarkoitus on kävellä ringissä hiljalleen ympäri ja vuorotellen lukea kommentit yksi kerrallaan istuvan henkilön edessä. Kierretään niin kauan, että kaikki kommentit on luettu.
- Mikäli joku ei pysty lukemaan kommentteja, hän on mukana kiertämässä ringiä, jos mahdollista. Ope jakaa hänelle tarkoitetut kommentit muille oppilaille. Mikäli tämäkin tuntuu pahalle, saa siirtynyt istuen seuraamaan. Hänet voi pyytää seuraamaan keskellä istuvan ”haukuttavan” kehonkielen muuttumista harjoituksen aikana.

Purku:

- Peukuttaen: Miltä tämä tuntui? Tuntuivatko kommentit aidoilta? Oletko lukenut vastaavia somesta? Oletko kuullut koulun käytävällä?
- Kumpi helpompaa: kirjoittaminen vai sanominen? (Ja molemmat sattuvat aivan yhtä paljon)
- Miltä tuntui seurata uhria? Miltä tuntui kuunnella muiden antamia haukkuja? Kumpi oli vaikeampaa?
- Kysymyksiä ”uhrille”: Miltä tuntui? Mikä yllätti? (esim. päätös istua selkä suorana haukkuja kuunnellen ei toiminutkaan, keho käpertyi haukku kerrallaan enemmän ja enemmän kasaan harjoitusten määrästä riippumatta ja vaikka tiesi jokaisen haukun etukäteen. Keho muistaa mm. omat kouluaikana saadut haukut, ja ne sattui tälläkin hetkellä eniten.)
- Kerää paperisuikaleet ja revi ne oppilaiden nähden pieneksi silpuksi.

Kuunnelkaa seuraavaksi ”[Se sattuu](#)” -biisi Youtubesta.

Opettaja kertoo ”Voimalliset sinulle: viisi tapaa suojella itseään”

1. Muista, että vika ei ole koskaan sinussa, vaan kiusaajissa.

2. Älä usko, mitä kiusaajat väittävät sinusta. ET OLE huonompi, heikompi, rumempi tai tyhmempi kuin muut. Kaikilla on vahvuuksia ja heikkouksia. **Sinulla on monia vahvuuksia.** Usein ne asiat, joista sinua kiusataan, ovat suuria vahvuuksia, joista sinulla on vielä paljon hyötyä elämässä.

3. Opettele rauhoittamaan itsesi. Harjoittele hengittämään syvään ja rauhallisesti. Syvä hengitys ja kunnollinen huokaisu viestittää kehollesi, ettei ole mitään hätää. (Harjoitellaan tätä yhdessä, opettaja mallittaa). Kun joudut hankalaan tilanteeseen, hengitä ainakin viisi kertaa. Niin tunteesi tasaantuvat ja pystyt toimimaan harkitummin. Mitä rauhallisempi olet, sitä järkevämmin pystyt päättämään, mitä sanot ja teet.

4. Älä suostu kiusaamiseen. Sano kiusaajille rauhallisesti, vahvasti ja kuuluvasti:

5. Lopeta! Ymmärrätkö, tämä on kiusaamista? Sinun pitää lopettaa se NYT HETI! Tiedätkö, että kiusaaminen on rikos?

LOPETUS:

- Kaikki, aikuiset ja nuoret, istuvat ringissä samalla tasolla ja osallistuvat
- Annetaan positiivista palautetta ja kiitetään ryhmäläisiä Kivi kiertää -harjoituksella:
 - Kun saat kauniin koristekiven käteesi ensimmäisellä kierroksella kerrot, mikä oli parasta tässä tunnissa.
 - Toisella kierroksella kerrot, mikä on parasta/ihanaa/mukavaa tässä päivässä tai elämässä yleensä.
- Lopuksi noustaan ringissä seisomaan. Ravistellaan tunnin aikana kohdatut vaikeatkin asiat pois kehosta jalkoja ja käsiä ravistellen.
- Hengitetään syvään, huokaistaan ja rauhoitetaan kehoa.
- Käsillä voidaan "lakaista" huolia ja vaikeita asioita olkapäältä alaspäin pois kohti lattiaa.
- Kiitos, kun olit mukana tällä tunnilla! Hei, hei!

LÄHTEET:

Aaltonen, M. & Pöykkö, K. (2020). *Kiusaamisen vastainen tunti: Kuuma tuoli -harjoitus*. Oulun kaupunki. Sivistys- ja kulttuuripalvelut.

sun pitäis jäädä homoudesta kiinni ja sitten päästä teloitettavaksi	sul taitaa olla turpa ku hirnut tollai helvetin hevonen	Kauheet noi sun hiukset. Suoristusrautoja on myytävänä
Onko nuo kierrätyskeskuksesta noi sun vaatteet	Kävisit koulut uuestaa ku et osaa mitään	hintti neiti Suomessa ei pitäis sallia tämmöistä vittu
Pitäiskö sun ostaa uudet pikkuhousut pikkuhijaa?	Mikä kehitysvammanen nää oot?	Miks oot noin tyhmä. Vitun tyhmä
Vittu mitkä tönkköpaska hiukset	Missä perse? Eikö sulla oo persettä.	pistetään sut maan alle saatana
Vittu mikä siima. Sut pitäis hakata	Ihan syöpänen laukku. Mistä löysit?	Taasko sulla on uudet vaatteet?
Autisti	Lesta	Hakataan sut
pane mua	panisin	Tapa ittes
dat ass	Neekeri	Vitun luihu
Tuleeko munaa?	Vitun läski	Lauta
Laskiperse	Vittu mitkä kengät. Ostaisit uudet.	heru
Ei oo ees tissejä	homo	Vitun lesta
Vitun paska oot	Lehmä	duunia olis kirveelle
Oliko kalliskin vyö	Byllyheru	Vitun hikke
pillu mielessä	kuuma perse	Kehari
Vitun tyhmä	Ota tyttö suihin	Ruma
Miks sut on luotu	Hyvä perse	Homo. Oot ihan homon näköinen
KYS (Kill Yourself)	Miks sulla ei oo ees tissejä	

TURVAPAIKKA JA -VERKKO

TAVOITTEET:

L1 L2 L3

- Opitaan tunnistamaan oma turvapaikka ja turvaverkko. Niiden tunnistaminen edistää turvallisuutta ja selviytymiskeinoja.

ALOITUS:

Turvapaikkaharjoitus

Ohjaaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

"Istu mukavasti ja sulje silmäsi, jos haluat. Hengitä rauhallisesti. Kuvittele itsesi sellaiseen paikkaan, jossa sinun on turvallista ja hyvä olla. Siinä paikassa tunnet olosi oikein rauhalliseksi ja hyväksi. Tällainen turvallinen paikka voi olla kotona tai jossain muualla. Se voi olla sisällä tai ulkona luonnossa. Se voi olla oikeasti jossakin olemassa, ehkä olet käynyt siellä. Se paikka voi olla myös kuviteltu, vaikka jostain tarinasta. Viivy turvallisessa paikassasi hetki. Katsele ympärillesi. Miltä siellä näyttää? Kuuluuko joitakin rauhoittavia ääniä? Onko siellä joku turvallisuutta lisäävä ihminen, lemmikkieläin tai jokin esine? Tunnet olosi oikein hyväksi ja turvalliseksi. Tähän paikkaan voit mielessäsi aina mennä, kun haluat rauhoittaa itseäsi. Hengitä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti, ja samalla tunnet hyvää oloa ja turvaa. Tämä on sinun paikkasi, johon voit palata mielessäsi, kun haluat. Vähitellen voit tulla turvapaikastasi tähän hetkeen ja paikkaan. Silmäsi aukeavat, ja hyvä olo ja turvan tunne jatkuu. Hyvä. Kiitos!"

Paina mieleesi tämä äsken kuvittelemasi turvapaikka, miltä se tuntuu, näyttää, kuulostaa ja mitä siihen liittyy. Voit palata tähän turvapaikkaan rauhoittumaan ja lepäämään aina kun haluat. Turvapaikassa olet levollinen, sinun ei tarvitse pelätä, saat voimaa ja olosi on lohdullinen.



TYÖVAIHE:

Oppilaat pohtivat itsekseen seuraavia kysymyksiä ja kirjoittavat, piirtävät ja/tai maalaavat vastaukset ja turvapaikkansa paperille.

Missä on sinun oma turvapaikkasi, piilo pahalta maailmalta? Missä koet olevasi turvassa?

Voit kuvitella sinulle mieluisia asioita: rauhoittavia värejä, ääniä, henkilöitä, eläimiä, maisemaa.

Ketkä ovat sinulle turvallisia aikuisia?

Nimeä, piirrä tai maalaa oma turvaverkkosi. Keskustelkaa, miltä luotettava aikuinen tuntuu ja ketkä ovat sellaisia henkilöitä omassa lähipiirissä, jotka kuuluvat turvaverkkoon.

Mitkä asiat saavat sinut rauhalliseksi ja olon mukavaksi?

Kirjoita niitä turvapaikan viereen.

Mikä tekeminen tuo sinulle iloa?

Piirrä tai kirjoita turvapaikkaan.

Palaa turvapaikkatuotokseen, kun sinulla on huono hetki tai päivä.

LÄHTEET:

Aaltonen, J. (2012). *Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Opas 21, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.*

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). *Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.*

SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ, HOUKUTTELU JA SEKSUAALIVÄKIVALTA Ei meidän koulussa

TAVOITTEET:

L1

L2

L3

L6

L7

- Opitaan, mitä on seksuaalinen häirintä ja tietämään selviytymiskeinoja seksuaalisen häirinnän tilanteisiin.
- Vahvistetaan turvataitoja häirintätilanteisiin.
- Opitaan tietämään avun ja tuen paikkoja.

ALOITUS:

- ▶ Katsokaa video [Ei meidän koulussa](#) (2 min). Video löytyy Tasa-arvovaltuutetun sivustolta <http://www.eimeidankoulussa.fi/> tai Youtubesta hakusanalla "Ei meidän koulussa".

TYÖVAIHE:

Oppilaat jakaantuvat viiteen eri ryhmään.

- **Jokaiselle ryhmälle annetaan tehtäväksi tarkkailla yhtä elokuvan roolihahmoa: Aino, Ainon kaveri, Elias, Eliaksen kaveri ja opettaja.**
- **Katsokaa video uudelleen.**
- **Keskustelkaa sen jälkeen ensin pienryhmissä roolihahmon toiminnasta: mitä roolihahmo teki ja ajatteli, miltä hänestä tuntui, mitä hän olisi voinut tehdä toisin. Sen jälkeen kukin ryhmä tuo esille keskustelunsa roolihahmosta koko luokalle.**
- **Pohtikaa yhdessä alla olevia kysymyksiä ja kerratkaa turvaohjeet.**

Kysymyksiä pohdittavaksi:

- **Mitä häirintä on? Määritelmä seksuaaliselle häirinnälle.**
- **Miten huono kosketus eroaa hyvästä kosketuksesta?**
- **Miten seksuaaliseen häirintään yleensä reagoidaan?**
- **Minkälaista on poikiin kohdistuva häirintä?**
- **Miksi tekijä halusi, että muut näkevät häirinnän?**
- **Miksi nimitellään ja mihin sillä pyritään?**
- **Miksi tilanteeseen ei puututtu? Miten paljon uskaltamista vaatii puuttua?**
- **Mikä on flirtin ja häirinnän ero? Miten ihastuksen voi näyttää aiheuttamatta häirintää?**
- **Mitä tilanteessa olisi voinut tehdä toisin? Miten eri roolihahmot olisivat voineet toimia toisin?**
- **Miksi häirinnän kohde ei kerro asiasta?**
- **Jos häirintä jatkuu, miten se vaikuttaa koulun yleisilmapiiriin?**
- **Miten meidän koulussamme toimitaan, jos/kun häirintää kohdataan? Keneen voi olla yhteydessä?**

LOPETUS:

Oppitunnin lopuksi on tärkeä kertoa oppilaille auttavat tahot, joihin voi ottaa yhteyttä, jos oppilas kokee seksuaalista häirintää sekä käsitellä koulun toimintamalli seksuaalisen häirinnän tilanteissa toimimiselle.

Esimerkkejä apua ja tukea antavista tahoista:

- Oppilashuolto: Oman koulun kuraattori, psykologi, terveydenhoitaja
- Tyttöjen Talo, esim. Oulussa www.likka.fi, josta löytyvät yhteystiedot ja chat
- Poikien Talo, esim. Oulussa <https://poikientalo-oulu.fi/>, josta löytyvät yhteystiedot
- Kriisikeskus: Valtakunnallinen kriisipuhelin 09 2525 0111, avoinna 24h joka päivä
- Sekasin-chat <https://sekasin247.fi/>
- Rikosuhripäivystys p. 116006, www.riku.fi/nuoret, RIKUchat
- Poliisi, nettipoliisi, www.poliisi.fi/some
- Lasten ja nuorten puhelin 116 111

Oppituntia voi jatkaa seuraavana olevilla toiminnallisilla turvataitoharjoituksilla.

LÄHTEET:

Tasa-arvoaltuutettu. (2021). *Ei meidän koulussa*. URL: <http://www.eimeidankoulussa.fi/>. Viitattu 19.4.2021.

SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ, HOUKUTTELU JA SEKSUAALIVÄKIVALTA

Toiminnallisia turvataitoharjoituksia

TAVOITTEET:



- Opitaan tunnistamaan ja puolustamaan omia rajoja.
- Opitaan kunnioittamaan ja huomioimaan omia ja toisten rajoja.
- Opitaan vahvistamaan itsemääräämisoikeutta.
- Opitaan turvataitoja

STOP!

OHJEISTUS:

Rajojen kunnioittaminen on jokaisen ihmisoikeus. Missä sinun rajasi kulkevat? Mistä ja miten löytyvät toisen rajat? Jokainen ottaa itselleen parin, jota vastapäätä asettuu etäisyyden päähän seisomaan. Toinen parista (A) jää seisomaan paikalleen, mutta toisen (B) tehtävänä on hiljaa lähestyä pariaan. A:n tehtävä on sanoa Stop!, kun B tulee läheisyyden sietorajalle. B:n tulee pysähtyä siihen.



HUOM! Tehtävä on hyvä tehdä useamman henkilön kanssa, koska etäisyydet ovat jokaisen kanssa erilaisia. Tehtävä puretaan yhdessä koko luokan kesken tai pienissä ryhmissä.

Vastauksia voi etsiä mm. seuraaviin kysymyksiin:

- *Miltä harjoitus tuntui?*
- *Mitä ajatuksia harjoitus herätti?*
- *Oliko eri ihmisillä erilaiset etäisyystarpeet?*
- *Päästitkö jonkun ihmisen lähemmäksi kuin toisen? Miksi?*
- *Miltä tuntui, kun toinen sanoi "Stop!"?*
- *Olisitko voinut kuvitella meneväsi vielä lähemmäksi?*

Tää on mun paikka

OHJEISTUS:

Ottakaa pari. Toinen istuu tuolilla, toinen yrittää suostutella eri tavoin istujan luovuttamaan paikkaansa esim. houkuttelemalla, lahjomalla esim. saat 100 e, ostan sinulle uuden puhelimen, teen läksysi viikon ajan. Tuolilla istujaan ei saa koskea. Paikan voi yrittää saada itselleen pelkästään sanojen avulla. Istuja ei reagoi muutoin, kuin sanomalla: "Tää on mun paikka."

Keskustelkaa lopuksi:

- *Mitä tunteita ja ajatuksia harjoitus teissä herätti esim. miltä oman paikan puolustaminen tuntui?*
- *Oliko oman paikan puolustaminen helppoa/vaikeaa?*
- *Olivatko tarjoukset niin houkuttelevia, että paikasta olisi halunnut luopua?*
- *Mikä edistää jämäkkyyttä puolustaa omaa paikkaa ja itseä esim. uhkaavissa tilanteissa?*

Jämäkkyys-harjoitus**OHJEISTUS:**

Nouskaa seisomaan. Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Pareista toinen on vastaaja ja toinen kysyy. Vastaajan tulee aina kieltäytyä kaikista ehdotuksista, joita toinen ehdottaa. Aseta ehdottelijalle haasteeksi löytää sellaisia ehdotuksia, joista toisen on mahdollisimman vaikeaa kieltäytyä. Hetken kuluttua vaihtakaa rooleja. Tällä kertaa ehdottelija tekee ehdotuksia ja vastaaja suostuu kaikkeen sanomalla kyllä.

Esimerkkikysymyksiä:

- *Haluatko lottovoiton?*
- *Haluatko koiranpennun/lemmikin?*
- *Haluatko olla suosittu tubettaja?*
- *Haluatko olla julkkis?*
- *Teen kotitehtäväsi viikon ajan.*

Muistuta, että kyseessä on harjoitus eivätkä lupaukset tai kieltäytymiset sido ketään harjoituksen jälkeen. Purkakaava tilanteet.

- *Millaisista asioista ryhmäläiset joutuivat kieltäytymään?*
- *Miltä kieltäytyminen tuntui?*
- *Oliko jokin kohta, jossa ei:n sanominen oli vaikeaa?*
- *Millaiset ehdotukset houkuttelivat?*
- *Olivatko ehdotukset asiallisia?*
- *Millaisiin asioihin ryhmäläiset suostuivat?*
- *Miltä suostuminen tuntui?*
- *Miksi on tärkeää miettiä huolella, milloin sanoo ei ja milloin kyllä?*
- *Ei:n sanominen on monissa tilanteissa vaikeaa. Mikä tekee siitä vaikeaa?*
- *Kenelle on helppoa sanoa ei?*
- *Onko kavereille helppoa kieltäytyä? Entä vanhemmille?*
- *Millaisista asioista on helppo kieltäytyä, millaisista ei?*
- *Mikä tekee kieltäytymisestä vaikeaa?*
- *Mikä kieltäytymistilanteessa voisi auttaa tai helpottaa sen tekemistä?*

Kerätkää lopuksi lista syistä, miksi ei:n sanominen on vaikeaa. Toiseen listaan kerätään syyt, miksi ei:n sanominen on tärkeää, vaikka se voi tuntua vaikealta. Ovatko syyt pelkoja ja kuvitelmia vai todellista totta?

**KOTIIN:****Jämäkkä minä -kysymykset**

Ohjeistus ja kysymykset löytyvät seuraavalta sivulta.

OHJEISTUS:

Jämäkkyys on kykyä määritellä omat itseä suojaavat rajat ja pitää niistä kiinni. Omat rajat voivat olla fyysisiä ja henkisiä rajoja tai suojaavia rajoja sille, mikä on itselle hyväksi ja mikä ei. Kun osaa hyvällä tavalla pitää kiinni rajoista, ei tule myöskään niin helposti loukatuksi tai johdatelluksi tilanteisiin toimimaan vain toisen mieliksi. Tärkeä osa jämäkkyyttä on myös vastata kieltävästi ja tarvittaessa poistua tilanteesta.

Tehtävän kysymykset voi käsitellä oppilaiden kanssa koulussa tai antaa vastaamisen heille kotitehtäväksi. Vastauksia on hyvä käsitellä yhdessä koulussa, jotta oppilaat saavat erilaisia näkemyksiä ja keinoja selviytyä haastavissa tai uhkaavaksi kokemuksissaan tilanteissa.

Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaista on jämäkkyys ja mitä hyötyä siitä on?

2. Milloin jämäkkyyttä tarvitaan?

3. Miten voit ilmaista oman mielipiteen mahdollisimman selkeästi? Jatka seuraavia lauseita:

Minä en halua...

Minä haluan...

Minulle tuli tunne...

Minä ajattelen, että...

Minun mielestäni...

En pidä siitä, että...

4. Miten toimisit tilanteessa, jossa toinen osapuoli sinnikkäästi jatkaa painostamista, vetoamista tai syyllistämistä?

5. Millaisissa tilanteissa pelkkä EI tai tilanteesta poistuminen riittää?

6. Olet viettämässä iltaa kavereiden kanssa. Kaverisi ovat ostaneet alkoholia, mutta sinä et halua käyttää alkoholia. Kaverit kuitenkin yrittävät suostutella sinua juomaan.

Miten toimit?

Miten sanot EI?

Mitä voit sanoa kavereillesi?

7. Olet viettämässä iltaa kaverisi kotibileissä. Olet tavannut mielenkiintoisen ihmisen, jonka kanssa päädyt sohvalle istuskelemaan. Illan edetessä hän alkaa lähennellä. Alkuun kaikki tuntuu jännittävältä ja ihanalta, mutta hän alkaa kosketella sinua tavalla, josta et pidä.

Mitä voit sanoa henkilölle kieltäytyäksesi?

Miten sanot EI? Miten toimit tilanteessa?

LÄHTEET:

Aaltonen, J. (2012). Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Opas 21, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Pelastakaa Lapset. (2013). Ota puheeksi - Internet ja lasten seksuaalinen hyväksikäyttö. URL: <https://www.pelastakalapsen.fi/aineistot-ja-materiaalit/>. Viitattu 10.6.2021.

SEKSUAALISUUTEEN LIITTYVIÄ ASENTEITA JA OIKEUKSIA

TAVOITTEET:



- Opitaan pohtimaan omia asenteita ja yhteiskunnassa olevia normeja.
- Opitaan tuntemaan seksuaalioikeuksia.
- Opitaan tunnistamaan, mikä on seksuaali- ja seurusteluväkivaltaa.
- Opitaan kehittämään taitoja puolustaa omia rajoja ja kunnioittamaan toisen rajoja sekä itsemääräämisoikeutta.
- Opitaan keinoja, miten voi selvittää ja varmistaa suostumuksen seksuaaliseen toimintaan.
- Opitaan selviytymiskeinoja.

ALOITUS:

Seksuaalisuuteen liittyviä asenteita ja oikeuksia

Oppilaat jakautuvat pienryhmiin. Opettaja lukee yhden alla olevista väittämien kerrallaan ja oppilaat pohtivat pienryhmissä väitettä. Osaan väittämistä ei ole yhtä oikeaa ratkaisua, vaan väittämiä on tarkoitus pohtia monipuolisesti eri näkökulmista. Keskustelun jälkeen oppilaat voivat peukulla osoittaa, ovatko väittämästä samaa vai eri mieltä.

Harjoituksen voi toteuttaa myös janaharjoituksena, jolloin janan toisessa päässä väittämien kanssa ollaan samaa mieltä ja toisessa päässä eri mieltä. Oppilaat sijoittuvat janalle oman näkemyksensä mukaisesti ja perustelevat ratkaisunsa muille. Opettaja voi lopuksi käsitellä oppilaiden kanssa seksuaalioikeuksia soveltuvien osien ja kertoa esimerkkejä, mitä niillä tarkoitetaan.

Väittämät:

1. Koulu on turvallinen paikka kaikille.
2. Jokainen voi puuttua koulussa kiusaamistilanteeseen.
3. Homo-sanan käyttö kielteisessä merkityksessä esim. haukkumisessa ei loukkaa homoja.
4. Opettaja voi avoimesti tuoda esille oman seksuaalisen suuntautumisensa.
5. Oppikirjojen kuvissa huomioidaan monipuolisesti erilaiset parisuhteet.
6. Seksuaalivähemmistöön kuten homoihin, lesboihin ja biseksuaaleihin kuuluvien ihmisten asemaa on tärkeää parantaa, jotta heitä ei esim. kiusataisi tai syrjittäisi mm. työn saannissa tai asunnon hankinnassa.
7. Eri maista lähtöisin olevat ihmiset voivat olla toimivassa parisuhteessa.
8. On tärkeää, että henkilön sukupuolen voi määrittää ulkonäön perusteella.
9. Kodin ja perheen asenteilla ja arvoilla on suuri vaikutus omiin asenteisiin, arvoihin ja käyttäytymiseen.

Seksuaalioikeudet:

Seksuaalioikeudet koskevat kaikkia. Jokaisen velvollisuus on kunnioittaa toisten seksuaalioikeuksia.

- **Oikeus omaan seksuaalisuuteen:** Kaikilla ihmisillä on oikeus tuntea seksuaalista halua, fantasioida ja kokea seksuaalista nautintoa sekä määrittää ja ilmaista seksuaalinen suuntautumisensa ja sukupuolensa haluamallaan tavalla

- **Oikeus tietoon seksuaalisuudesta:** Jokaisella on oikeus saada seksuaalioikeuksia kunnioittavaa seksuaalikasvatusta.
- **Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi:** Ihmisillä on oikeus keholliseen koskemattomuuteen. Ihmisiä tulee suojella seksuaaliselta ja sukupuoleen perustuvalla väkivallalla. Eli jokaisella on oikeus mm. kieltäytyä seksistä ja seksuaalisesta toiminnasta missä vaiheessa tahansa, oikeus käyttää raskauden- ja seksitautien ehkäisymenetelmiä ja oikeus saada apua ja tukea, jos on kohdannut seksuaalista väkivaltaa tai sen uhkaa.
- **Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin:** Yhdenvertaiset ja seksuaalioikeuksia kunnioittavat terveyspalvelut kuuluvat kaikille. Jokaisella on oikeus saada mm. ehkäisy- ja seksuaalineuvontaa sekä itselle sopiva ehkäisymenetelmä rahatilanteesta ja asuinpaikasta riippumatta, seksitautien testausta ja hoitoa sekä turvallinen raskaudenkeskeytys.
- **Oikeus näkyä:** Kaikilla ihmisillä – myös nuorilla ja erilaisilla vähemmistöillä – on oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi sekä oikeus ilmaista omia mielipiteitään. Kaikilla on oikeus olla turvassa seksuaaliselta ja sukupuoliselta syrjinnältä, häirinnältä ja väkivallalta.
- **Oikeus yksityisyyteen:** Kaikilla on oikeus tehdä itse päätöksiä omaan seksuaalisuuteensa liittyen. Jokaisella on oikeus päättää mitä, minkä verran ja kenelle kertoo seksuaalisuudestaan. Jokaisella on myös oikeus päättää, minkälaisia kuvia ja sisältöjä itsestä jaetaan julkisesti.
- **Oikeus vaikuttaa:** Jokaisella on oikeus osallistua ja vaikuttaa seksuaalisuuteen liittyvään päätöksentekoon. Nuorilla on oikeus tulla kuulluksi palveluja tuottaessa. Nuorella on oikeus vaatia seksuaalikasvatusta ja sanoa mielipiteensä asioihin ja päätöksiin, joilla on vaikutusta omaan seksuaalisuuteen.

Lisätietoa opettajalle:

Seksuaalinen suuntautuminen tarkoittaa sitä, keihin ihminen tuntee seksuaalista tai emotionaalista vetovoimaa tai molempia. Seksuaalivähemmistöjen asema ja oikeudet sekä asenteet seksuaalivähemmistöjä kohtaan ovat muuttuneet myönteisimmiksi viime vuosikymmenien aikana. Syrjintä ei kuitenkaan ole hävinnyt, vaikka yhdenvertaisuuslaissa kielletään syrjintä seksuaalisen suuntautumisen perusteella.

TYÖVAIHE:

Opettaja jakaa oppilaat pieniin ryhmiin. Opettaja lukee ääneen sekä Jaden että Novan tarinan samasta tapahtumasta. Tämän jälkeen ryhmille annetaan kysymykset ja aikaa miettiä vastauksia ja perusteluja niihin. Lopuksi kysymykset käsitellään yhdessä. Keskustelkaa esille nousevista mielipiteistä. Huomioikaa, että väkivallalta on aina tekijän vastuulla eikä sitä voi oikeuttaa mitenkään.

Jaden tarina:

"Me oltiin seurusteltu Novan kanssa jo pari kuukautta. Nova oli maailman suloisin ja ihanin, kertakaikkisen täydellinen! Kaikki oli ihanaa, aina Nikon juhliin asti. Bileet järjestettiin Nikon mökillä. Juhannusyön taikaa ja paljon porukkaa – Kyllä landellakin kivaa voi olla. "Suomi-neito viljapellossa", ihasteli Nova mua kesämekossani. Ihmisiä saapui möksälle isoina virtoina. Uskomattomat bileet olivat tiedossa. Hengailtiin kavereiden kanssa, kuunneltiin musaa ja juotiin olutta. Keskiyön aikaan tajusin, että oli tullut juotua liikaa ja nyt oli maksettava siitä hintaa. Oksetti ja tuskin pysyin tolpillani. Pyysin Novaa viemään mut vintille, meidän nukkumapaikoille nukkumaan. Ehkä unen jälkeen ei olisi enää niin paha olla. Päästyämme vintille Nova alkoi suudella mua ja avasi mekon vetskarin. Koitin sanoa, että mä tahdoin vain nukkua pahanolon pois. Seuraava mitä tajusin oli, että Nova makasi mun päällä ja suuteli mua. Koitin työntää sen pois, mutta ei siitä mitään tullut. Huutaakaan en jaksanut tai kehdannut. Muuthan olisi pitänyt mua hulluna. Mun ajatukseni ekasta kerrasta oli kyllä hieman toisenlainen. Pyysin Novaa lopettamaan. Jossain kohtaa mä taisin sammua, koska seuraava mitä muistan, on se hetki, jolloin Nova laittoi mulle mekkoa takas päälle ja kertoi rakastavansa mua paljon. Mä en halua nähdä sitä enää ikinä! Kuinka mä saatoinkaan luulla, että se on ihana ja hellä? Mitä hittoa oikein tapahtui?"

Novan tarina:

"Me oltiin seurusteltu Jaden kanssa pari kuukautta. Kaikki oli ihmeellistä ja ihanaa, kunnes yhtäkkiä kaikki muuttui. Me tavattiin yksissä bileissä. Jaden tullessa bileisiin mä olin myyty mies. Se on ihana ja kaunis – täydellinen nainen. Kaveritkin joskus kettuilee, kun me ollaan niin paljon yhdessä. Viikonloppuna me oltiin juhlimassa juhannusta Nikon mökillä. Meitä oli hirvee lössi ja hyvä meno päällä. Jade oli kuin Suomineito kesämekossaan. Me dokattiin ja nautittiin kesästä nuotiotulen ääressä. Joskus alkuyöstä Jade tuli pyytään mua nukkumaan kanssaan vintille. Tässä sitä nyt oltiin, ajattelin. Seksistä oltiin puhuttu, oltiinhan me pitkään jo oltu yhdessä. Tämä olisi se yö, sitähän Jade nukkumaanmenolla vihjaili. Aluksi suudeltiin ja jossain välissä Jade sanoi ei, mutta mä ajattelin, että se halus vähän hidastaa tahtia ja leikkiä vaikeesti tavoiteltavaa. Tiedäthän sä sen, ei, joka tarkoittaa oikeesti kyllä. Me sekstattiin ja seuraavana päivänä kaikki oli hyvin. Me mentiin Nikon mökiltä kotiin ja sovittiin, että nähtäisiin illemmasta uudestaan. Nyt asiaa miettiessäni, toivon, että me oltaisiin odotettu seksin kanssa. Ennen seksiä kaikki oli hyvin. Nyt Jade ei halua nähdä mua. Se ei ees puhu mulle! Kelaa miltä tuntuu? Mun sydän on ihan pirstaleina. En mä halua erota! Mitä ihmettä on tapahtunut?"

Kysymyksiä pohdittavaksi:


1. Mitä juhannuksena tapahtui Jaden näkökulmasta ja Novan näkökulmasta?
2. Miten Jade reagoi suudelmiin ja ajatukseen seksistä?
3. Miksi Nova ei reagoinut Jaden ei:hin?
4. Oliko kyseessä raiskaus? Mikä on raiskaus?
5. Mitä Jade olisi voinut tehdä estääkseen tapahtuman? Olisiko pitänyt toimia toisin?
6. Mitä Nova olisi voinut tehdä toisin?
7. Molempipuolinen suostumus seksiin tulee aina olla. Miten suostumuksen voi selvittää ja varmistaa?
8. Miltä Jadesta tuntui tapahtuneen jälkeen? Entä Novasta?
9. Luuletko, että Jade kertoo tapahtuneesta jollekin? Entä Nova?
10. Palaavatko Nova ja Jade yhteen?
11. Mistä voi saada apua ja tukea tilanteen käsittelyyn?

Esimerkkejä apua ja tukea antavista tahoista:

- Oppilashuolto: Oman koulun kuraattori, psykologi, terveydenhoitaja
- Tyttöjen Talo, esim. Oulussa www.likka.fi, josta löytyvät yhteystiedot ja chat
- Poikien Talo, esim. Oulussa <https://poikientalo-oulu.fi/>, josta löytyvät yhteystiedot
- Kriisikeskus: Valtakunnallinen kriisipuhelin 09 2525 0111, avoinna 24h joka päivä
- Sekasin-chat <https://sekasin247.fi/>
- Rikosuhripäivystys p. 116006, www.riku.fi/nuoret, RIKUchat
- Poliisi, nettipoliisi, www.poliisi.fi/some
- Lasten ja nuorten puhelin 116 111

LOPETUS:

Seksuaalinen itsemääräämisoikeus on yksi seksuaalioikeuksista, jotka koskevat kaikkia. Siihen liittyy vahvasti suostumus, joka tarkoittaa, että jokaisella on lupa kieltäytyä seksuaalisista teoista, joihin ei halua osallistua. Suostumus seksuaaliseen toimintaan tulee aina selvittää ja varmistaa esim. kysymällä, voiko vaatteita vähentää tai saako koskea.

 Katsokaa oppilaiden kanssa video suostumuksesta [Tea consent](#) (2:52 min). Video löytyy Youtubesta hakusanalla Tea consent suomeksi. Vaihtoehtoisesti voitte katsoa videon englanniksi Youtubesta [Tea consent](#).

LISÄVINKIT:

Video, *kuinka varmistaa, että toinen haluaa edetä seksissä?* (1:17 min) löytyy Väestöliiton www.hyvakysymys.fi -nettisivustolta hakusanalla *Kuinka varmistaa, että toinen haluaa tehdä seksiä?*

Lisätietoa opettajan työn tueksi:

Seksuaalirikoslainsäädännön kokonaisuudistus tulee voimaan 1.1.2023. Sen lähtökohtina ovat koskemattomuus ja seksuaalinen itsemääräämisoikeus. Rikoslain (39/1889) raiskausmääritelmä muutetaan suostumuksen puutteeseen perustuvaksi.

Voi tutustua uudistettuun lainsäädäntöön Finlexissä. Seksuaalirikoslainsäädäntö löytyy luvusta 20: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001>

LÄHTEET:

Aaltonen, J. (2012). *Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Opas 21, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.*

Oinonen, M. & Susineva, A. (2019). *Seksuaalikasvattajan käsikirja. Hiipoint. Helsinki: Kirjapaino: Trinket.*

Väestöliitto. *Hyvä kysymys. (2018) Mitä ovat seksuaalioikeudet. URL: <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-ovat-seksuaalioikeudet/>. Viitattu 14.5.2021.*

Yhdenvertaisuusvaltuutettu. (2021). *Seksuaalivähemmistöt ja yhdenvertaisuus. <https://syrijinta.fi/seksuaalivahemmistot>. Viitattu 14.5.2021.*

NETTIYMPÄRISTÖ – HAASTEITA JA SELVIYTYMISKEINOJA

TAVOITTEET:



- Opitaan, minkälaisia ongelmatilanteita nettiympäristössä saattaa kohdata.
- Opitaan turvataitoja ja selviytymiskeinoja nettiympäristön ongelmatilanteisiin.
- Opitaan tunnistamaan netin käytön vaikutusta omaan hyvinvointiin.

ALOITUS:

- ▶ Katsokaa yhdessä aluksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton video *Hyvinvointia digiajassa* (3:03 min). Video löytyy sen osoitteesta: www.mll.fi/tehtavat/hyvinvoinnista-huolehtiminen-digiajassa/

TYÖVAIHE:

Opettaja jakaa oppilaat pienryhmiin. Ryhmien tehtävänä on ratkaista ongelmatilanteet, joita somessa voi esiintyä ja kirjoittaa ratkaisu paperille. Kun oppilaat ovat ratkaisseet ongelmatilanteet, käydään vastaukset yhdessä läpi.



Ongelmatilanteet:

Miten toimit?


- **Tilanne 1:** Olet tavannut nettipelissä kivan tyyppin ja olette puhuneet kasvokkain tapaamisesta.
- **Tilanne 2:** Keskustelupalstalla joku pyytää sinua lähettämään hänelle kuvan itsestäsi alusvaatteillaan.
- **Tilanne 3:** Näet videon, jonka luokkakaverisi on laittanut nettiin. Siinä pilkataan toista oppilasta. Videota on muokattu ja siitä on tehty loukkaava.
- **Tilanne 4:** Tuntematon tyyppi alkaa seurata sinua somessa. Hän kommentoi epämääräisesti julkaisujasi ja seuraa paikkatietojasi. Hän lähettelee sinulle myös kaveripyyntöjä eri some-palveluissa yhä uudestaan, vaikka hylkää hänen pyyntönsä.
- **Tilanne 5:** 14-vuotias tyttö viestittelee somessa itselleen ennestään tuntemattoman henkilön kanssa. Tämä tuntematon henkilö on aikuinen mies, tai näin henkilö kertoo olevansa. Mies kehuu tytön ulkonäköä ja kysyy hänen harrastuksistaan. Tyttö vastailee ja jatkaa viestittelyä tylsyyttään ja mielenkiinnosta. Mies kysyy, voisiko tyttö lähettää itsestään alastonkuvan. Tyttö lähettää. Mies lähettää myös. Mies kysyy, haluaisiko tyttö tavata videoyhteyden kautta. Tyttö ei vastaa miehen viesteihin useampaan päivään, mutta lopulta suostuu. Videoyhteyden päässä mies masturboi ja pyytää tyttöä toimimaan samoin. Tyttö riisuutuu ja seuraa miehen antamia ohjeita siitä, miten koskea itseään. Päiviä ja viikkoja kuluu. Tyttöä hävettää se, mitä tapahtui. Mitä jos mies on kuvannut häntä webkameran välityksellä? Mitä jos materiaali on levitetty someen?

Vastausesimerkkejä ongelmatilanteisiin ja vinkkejä turvalliseen netin käyttöön:


Tilanne 1: Olet tavannut nettipelissä kivan tyypin ja olette puhuneet kasvokkain tapaamisesta.

- Ihmiset, joita tapaat netissä, eivät ole välttämättä sitä, mitä väittävät. Älä hyväksy esimerkiksi Facebookissa kaveriksi tuntematonta ihmistä. Jos epäilet jonkun henkilöllisyyttä netissä, voit kysyä häneltä turvakysymyksen, johon lähipiirisi tulisi tietää vastaus. Muista olla antamatta osoite- tai muita tietoja netissä.
 -  Video siitä, mistä voi tunnistaa oudon nettitutun: Väestöliitto: [Onks toi nettituttu jotenkin outo?](#) (0:53 min). Video löytyy [www.hyvakysymys.fi](#) -sivustolta hakusanalla Onks toi nettituttu jotenkin outo?
- Jos päätät tavata ihmisen, johon olet tutustunut netissä, älä mene tilanteeseen yksin. Kerro vanhemillesi, että olet menemässä tapaamaan nettituttavaa ja keskustelkaa, onko tapaaminen järkevää.
 -  Video nettipoliisin ohjeistuksesta nettituttavuuden tapaamiseen: Duodecim, Koulun terveystieteiden kirjasto: [Nettitreffit](#) (0:45 min). Video löytyy sivustolta [www.terveyskirjasto.fi/ktv00010](#)

Tilanne 2: Keskustelupalstalla joku pyytää sinua lähettämään hänelle kuvan itsestäsi alusvaatteisillaan.


- Sinä itse päätät, mitä jaat itsestäsi. Kukaan ei voi pakottaa sinua kertomaan itsestäsi sellaista, mitä et halua. Älä anna itsestäsi mitään tietoja, jos kyselijä on tuntematon ja epäilyttävä. Ole varuillasi varsinkin, jos joku inttää sinulta tietoja, ei tunnu ymmärtävän nuorten slangia, tarjoaa rahaa tms. Älä julkaise nettiin poseerauskuvia vähissä vaatteissa. Muista, että kuka vain voi nähdä netissä kuvasi. Nettiin jaettuja kuvia ei välttämättä saa koskaan sieltä pois.
 - Video aiheeseen liittyen:  Väestöliitto: [Kannattaaks lähettää alastonkuva toiselle?](#) (1:17 min) Video löytyy [www.hyvakysymys.fi](#) -sivustolta hakusanalla Kannattaaks lähettää alastonkuva toiselle?

Tilanne 3: Näet videon, jonka luokkakaverisi on laittanut nettiin. Siinä pilkataan toista oppilasta. Videota on muokattu ja siitä on tehty loukkaava.

- Jokainen on vastuussa teoistaan myös netissä. Pilkkaaminen, haukkuminen ja ahdistelu on kiellettyä. Kuvia ja materiaaleja saa julkaista vain asianomaisen luvalla. Nimettömänä kirjoitetut asiattomat viestit ja kommentit eivät takaa sitä, että henkilöllisyytesi pysyy salassa. Kerro asiasta vanhemillesi tai muulle luotettavalle aikuiselle. Poliisi puuttuu netin kautta tapahtuviin rikoksiin. Yksi yleisimmistä netissä tapahtuvista rikoksista on kunnianloukkaus. Muista, että myös alle 15-vuotias on vahingonkorvausvastuussa ja yli 15-vuotias rikosoikeudellisessa vastuussa.
 -  Video nettipoliisin puheenvuorosta netissä tapahtuvaan kiusaamiseen liittyen: Duodecim, Koulun terveystieteiden kirjasto: [Vastaat omista klikkauksistasi](#) (3:56 min). Video löytyy sivustolta [www.terveyskirjasto.fi/ktv00009](#)

Tilanne 4: Tuntematon tyyppi alkaa seurata sinua somessa. Hän kommentoi epämääräisesti julkaisujasi ja seuraa paikkatietojasi. Hän lähettelee sinulle myös kaveripyyntöjä eri some-palveluissa yhä uudestaan, vaikka hylkää hänen pyyntönsä.

- Häiritsevä käytös netissä tulee ottaa vakavasti. Älä jää asian kanssa yksin, vaan puhu rohkeasti asiasta aikuiselle. Joskus tilanne lakkaa sillä, että pyytää häiritsijää lopettamaan. Estä yksityisyysasetuksissa häiritsevästi käyttäytyvän henkilön yhteydenotot. Tee ilmoitus ylläpidolle. Tarvittaessa ota talteen kuvakaappaukset tai säilytä viestit mahdollista myöhempää asian selvittelyä varten. Joskus häirintä voi olla niin vakavaa, että se täyttää rikoksen tunnusmerkit. Asiasta voi tällöin tehdä rikosilmoituksen paikallispoliisille. Voit kysyä neuvoa myös nettipoliisilta. Varo, ettet itse provosoidu ja tule syyllistyneeksi toisen oikeuksien loukkaamiseen.

-  Video somekiusaamisesta: Duodecim: Koulun terveyskirjasto: *Some sweet some* (4:14 min). Video löytyy sivustolta www.terveyskirjasto.fi/ktuOOOO7
Video perustuu 14–16-vuotiaiden yläkouluikäisten oppilaiden kirjoittamiin somekokemuksiin. Huom. Video voi aiheuttaa katsojassa monenlaisia tunteita ja voi tuntua ahdistavalta. Oppilaiden kanssa on hyvä käsitellä videon herättämiä tunteita. Oppitunti kannattaa päättää lopussa olevaan Turvassa -harjoitukseen.

Tilanne 5: 14-vuotias tyttö viestittelee somessa itselleen ennestään tuntemattoman henkilön kanssa. Tämä tuntematon henkilö on aikuinen mies, tai näin henkilö kertoo olevansa. Mies kehuu tytön ulkonäköä ja kysyy hänen harrastuksistaan. Tyttö vastailee ja jatkaa viestittelyä tylsyyttään ja mielenkiinnosta. Mies kysyy, voisiko tyttö lähettää itsestään alastonkuvan. Tyttö lähettää. Mies lähettää myös. Mies kysyy, haluaisiko tyttö tavata videoyhteyden kautta. Tyttö ei vastaa miehen viesteihin useampaan päivään, mutta lopulta suostuu. Videoyhteyden päässä mies masturboi ja pyytää tyttöä toimimaan samoin. Tyttö riisuutuu ja seuraa miehen antamia ohjeita siitä, miten koskea itseään. Päiviä ja viikkoja kuluu. Tyttöä hävettää se, mitä tapahtui. Mitä jos mies on kuvannut häntä webkameran välityksellä? Mitä jos materiaali on levitetty someen?

- Kyseessä on grooming eli lapsen houkuttelu seksuaalisiin tarkoituksiin, minkä tavoitteena on kohdistaa lapseen seksuaaliväkivaltaa. Alle 18-vuotiaan houkuttelu seksuaalisiin tarkoituksiin on Suomessa laitonta (Rikoslaki 1889/39 20. luku 8 b §). Aina, jos epäilee lapseen kohdistuneen groomingia, tulee siitä tehdä ilmoitus suoraan poliisille tai Pelastaa Lapset Nettivihjeelle. Usein vahva häpeän tunne estää kertomasta asiasta aikuiselle, mutta ilmiö on valitettavasti hyvin yleistä ja mahdollisesti usea lapsi tai nuori voi joutua saman tekijän kohteeksi, joten asiasta ilmoittaminen on tärkeää.
- Jos sinua tai jotain toista häiritään, kiusataan, houkutellaan tai ahdistellaan netissä:
 - **KERRO** turvalliselle aikuiselle
 - **SÄILYTÄ** keskustelut ja kuvat/videot kuvakaappauksella
 - **ESTÄ** tekijän yhteydenotot puhelimen asetuksissa/somessa
 - **ILMOITA** sivuston tai sovelluksen ylläpidolle
 - **OTA YHTEYS** poliisiin, mikäli epäilet rikosta
 - **PYYDÄ TUKEA** esim. oppilashuolto, Rikosuhripäivystys p. 116 006, riku.fi/nuoret (chat), Lasten ja nuorten puhelin 116 111

LOPETUS:

Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

Turvassa-harjoitus

Hengitä rauhallisesti pitkiä, syviä sisäänhengityksiä nenän kautta sisään ja puhalla ilma kevyenä, pitkänä ilmavirtana ulos suun kautta. Jatka hengitystä rauhallisessa tahdissa ja koeta saada uloshengityksestä hieman pidempi kuin sisäänhengityksestä. Jokainen hengitys rauhoittaa sekä mieltäsi että kehoasi. Kuvittele mielessäsi paikka, jossa sinulla on hyvä olla. Sellainen paikka, jossa koet olevasi turvassa. Mieti, miltä siellä näyttää. Mieti, miltä siellä tuoksuu. Mieti, miltä sinusta siellä tuntuu. Asetu mukavasti mielessä olevaan paikkaasi ja jatka rauhallista hengitystä. Ota toisella kädellä toisen käden peukalosta kiinni. Sano samalla itsellesi: tässä on hyvä olla. Siirrä sitten otteesi etusormeen. Hengitä syvään ja sano itsellesi mielessäsi: minulla ei ole mitään hätää. Ota seuraavaksi kiinni keskisormesta. Jatka rauhallista hengitystä ja sano itsellesi: minä olen turvassa. Siirrä sitten otteesi nimettömään. Sano samalla itsellesi: minä pärjään kyllä. Jatka rauhallista hengitystä ja siirrä otteesi pikkusormeen. Sano itsellesi mielessäsi: minulla on kaikki hyvin. Hengitä vielä rauhallisesti omassa tahdissasi muutaman kerran. Voit päästää otteesi irti ja avata silmät.



KOTIIN:

Tiedoksi kotiin, että **Oulun kaupungissa laaditut Digi-arjen suositukset perheille** löytyvät osoitteesta <https://www.turvataitokasvatus.fi/vanhemmille> sekä suomeksi, ruotsiksi että englanniksi.

LÄHTEET:

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2021). Videoita mediakasvatukseen: Hyvinvointia digiajassa. URL: <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/mediakasvatus/videoita-mediakasvatukseen/>. Viitattu 14.5.2021.

Pelastakaa Lapset ry. (2021). Lapsen houkuttelu seksuaalisiin tarkoituksiin (grooming). URL: <https://www.pelastakaalapset.fi/kehittamis-ja-asiantuntijatyo/nettivihje-ja-seksuaalivakivallan-ennaltaehkaisy/tietoa-lapsiin-kohdistuvasta-seksuaalivakivallasta/lapsen-houkuttelu-seksuaalisiin-tarkoituksiin-grooming/>. Viitattu 14.5.2021.

Pelastakaa lapset ry. (2013). Ota puheeksi – Internet ja lasten seksuaalinen hyväksikäyttö. URL: <https://www.pelastakaalapset.fi/aineistot-ja-materiaalit/>. Viitattu 10.6.2021.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. Rovaniemi: SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Tasa, J. (2021). Miten ennaltaehkäistä verkossa tapahtuvia lapsiin kohdistuvia seksuaalirikoksia? Blogi. Kriminaalihuollon tukisäätiö. URL: <https://www.krits.fi/2021/02/miten-ennaltaehkaista-verkossa-tapahtuvia-lapsiin-kohdistuvia-seksuaalirikoksia/>. Viitattu 14.5.2021

9. VUOSILUOKKA

ITSETUNTO-, TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAIDOT

TUNTEET JA ITSESÄÄTELY	101
MYÖNTEISET TUNTEET	103
LUONTEENVAHVUUTENI JA UNELMANI TULEVAISUUTEEN	107
VUOROVAIKUTUKSEN TAVAT	109
MYÖTÄTUNTO	111
RAKENTAVA RIITELY	113
RAKKAUDESTA JA RAJOISTA	116



TUNTEET JA ITSESÄÄTELY

TAVOITTEET:

L1

L2

L3

L6

L7

- Kerrataan tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja ilmaisemista.
- Pohditaan tunteisiin liittyviä fyysisiä tuntemuksia.
- Kerrataan itsesäätelytaitoja.
- Vahvistetaan myönteisiä tunteita ja itsemyötätuntoa.

ALOITUS:

Tunnekierrros

Tunnekierroksella jokainen oppilas saa vuorollaan kertoa yhdellä sanalla, miltä tuntuu juuri sillä hetkellä. Aina voi sanoa myös ohi. Opettaja voi aloittaa kierroksen ja toimia esimerkkinä. Kierroksen voi käydä läpi niin, että sanotaan ainoastaan sen hetkinen tunne enempää sitä selittämättä. Mikäli tehtävään haluaa käyttää enemmän aikaa, oppilaita voi pyytää kertomaan, mistä arvelee tunteen kumpuavan tai kertoa, missä tunne tuntuu. Kierroksella on mahdollista tarttua esille nouseviin myönteisiin tai haastaviin ja vaikeisiin tunteisiin ja käydä niistä keskustelua mm. siitä näkökulmasta mitä hyötyä siitä on, että tunteen sanoo ääneen – myönteiset tunteet vahvistuvat ja negatiiviset tunteet hellittävät. Apuna voi käyttää tunnekortteja tai liitteenä (2) olevia tunnesanoja. Ladattavia [tunnesana-](#) ja [emojikortteja](#) löytyy osoitteesta www.hymytaidot.fi. Sivustolla on myös [tehtäväkortit](#), joista saa runsaasti lisää ideoita harjoituksiin.



HUOM! Tunnekierrros on hyvä ottaa osaksi koulupäiviä. Se sopii käytettäväksi esimerkiksi päivittäin päivän tai tunnin alussa tai lopussa. Säännöllinen harjoittelu vahvistaa tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen taitoja. Lisäksi harjoitus auttaa huomaamaan, että tunteet vaihtuvat tilanteiden, tapahtumien ja ajan myötä. **Oppimisen ja hyvinvoinnin kannalta suurin merkitys oppilaille on opettajan omalla aidon myönteisellä ja hyväksyvällä tunnetilalla.** Kun tunteista puhutaan ja niitä harjoitellaan, on hyvä aloittaa ja lopettaa aina myönteisellä tunnetilalla, sillä myönteiset tunteet helpottavat vaikeiden asioiden käsittelyä ja irti päästämistä.

On tärkeä tunnistaa omia tunnetiloja ja tietää keinoja, miten niihin voi vaikuttaa. Tunnetaidot ovat merkittävässä roolissa ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa. Kaikenlaisten tunteiden sanoittamisesta on meille hyötyä. Vaikeat tunteet ovat vahvoja ja niistä on vaikeampi päästä irti ja siirtyä eteenpäin. Ne myös tarttuvat helposti toisiin, joten on tärkeää oppia ymmärtämään, säätelämään ja käsittelemään niitä. Vaikeita tunteita ei ole tarkoitus kieltää, vaan ymmärtää, että niiden ei voi antaa täysin ohjata meitä. Vaikea tunne vähän helpottaa, kun se tulee kuulluksi. Tässä tärkeänä apuna ovat ympärillämme olevien ihmisten tuki ja kuuntelu.

TYÖVAIHE:

Tunteella

Oppilaat pohtivat vihkoonsa tai paperille sellaista hetkeä, jolloin ovat olleet voimakkaasti jonkin tunteen vallassa. Tunne voi olla myönteinen tai vaikea tunne. Apuna voidaan käyttää seuraavia ohjeita:

Yritä tavoittaa tunne, joka sinulla oli kyseisellä hetkellä.

Minkä takia tunne valtasi sinut kyseisessä hetkessä? Onko tilanne uusi? Onko asia hyvin henkilökohtainen tai tärkeä? Millä keinoin voisit pysäyttää tunteen tarvittaessa ja toimia harkitusti tilanteessa?

Miltä tunne tuntuu kehossasi? Onko sinulla esimerkiksi kireyttä, puristavaa tunnetta tai lämmintä läikähdyttä?

Liittyykö tunnetilaan muita fyysisiä tuntemuksia? Vaikuttaako tunnetilasi hengitykseen tai sydämen sykkeeseen? Painavuuden kokemukseen jossain kohtaa kehoa? Onko tunne rauhoittava tai helpottava?

Jatkuuko tunnetila pitkään vai meneekö se nopeasti ohitse? Auttaako tunteesta irti pääsemiseen rentoutuminen tai mielen tyhjentäminen? Voitko rauhoitella itseäsi puhumalla tai silittelemällä? Pääsetkö irti tunnetilasta, jos se on tarpeen?

Yritä palautua tunnetilasta. Jättikö tunnekokemus sinuun jotakin merkkejä, esim. nopean hengityksyrtymin tai kireyttä johonkin päin kehoasi?

Keskustellaan tehtävän jälkeen siitä, **miltä harjoitus oppilaista tuntui?** Oppilaiden kanssa voidaan myös käydä läpi, miten meistä jokainen voi säädellä omia vaikeita tunteita.

- Huomaa tunne, pysähdy sen äärelle ja nimeä se (apuna voi käyttää tunnekortteja, tunnesanoja).
- Hyväksy tunne ja anna sen tuntua. Voit esimerkiksi istahtaa hetkeksi ja sanoa itsellesi:
- ”Minulla on oikeus tuntea tässä tilanteessa näin. Muutkin tuntisivat samassa tilanteessa näin.” (Huom. tunne vs. toiminta)
- Rauhoita itsesi. Pysähdy ja hengitä kaikessa rauhassa. Voit halutessasi sulkea silmäsi. Hengitys voi kulkea vaikean tunteen läpi kuin lämmin tuuli.
- Pohdi tilannetta, joka vaikean tunteen aiheutti. Mitä tilanteessa tapahtui ja mikä oli minun osuuttani? Anna anteeksi itsellesi ja muille.
- Suuntaa katse eteenpäin. Mitä hyvää voisit tehdä itselleni ja muille?

Oppilaiden mieltä voivat kuormittaa monenlaiset huolet ja stressinaiheet, jotka vievät energiaa ja keskittymistä pois opiskelusta ja oman osaamisen vahvistamisesta. Kerrotaan oppilaille huoliajan hyödyntämisestä omassa arjessaan. Sen tarkoituksena on rajata huolen aiheiden miettiminen tiettyyn hetkeen, jotta niitä ei tarvitse murehtia pitkin päivää. Harjoittelemalla voi oppia säätelemään sitä, kuinka usein ja missä tilanteissa huolille antaa aikaa ja energiaa. Huoliaikaa voi olla esimerkiksi 15 minuuttia päivässä, jolloin kirjoitetaan kaikki mahdolliset mieltä painavat tai huolta aiheuttavat asiat muistiin. Oppilas voi itse valita sopivan ajan itselleen, mutta tätä hetkeä ei kannata ajoittaa ennen nukkumaanmenoa. Halutessaan oppilas voi myös pohtia ongelmiinsa ratkaisua. Huoliajan ulkopuolella on hyvä pyrkiä suhtautumaan asioihin myönteisesti ja toiveikkaasti. Tässä apuna voi hyödyntää kannustavaa sisäistä puhetta.

LOPETUS:

Myötätuntotauko

Kuunnellaan oppilaiden kanssa Myötätuntotauko -harjoitus (7 min). Harjoitus on tarkoitettu itsemyötätunnon taidon harjoitteluun ja vahvistamiseen. Harjoitus löytyy Youtubesta hakusanalla myötätuntotauko (Positiivinen Oppiminen).



KOTIIN:

Kannustetaan oppilaita kokeilemaan huoliajan hyödyntämistä omassa arjessaan.

LÄHTEET:

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). *Kukoistava kasuatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. BEEhappy Publishing Oy.

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. Jyväskylä: PS-kustannus.

MYÖNTEISET TUNTEET



TAVOITTEET:



- Vahvistetaan vuorovaikutustaitoja.
- Opitaan läsnäolevaa ja aktiivista kuuntelemisen taitoa.
- Harjoitellaan kysymisen, kannustamisen ja kehumisen taitoa.
- Vahvistetaan myönteisiä tunteita.

ALOITUS:

Kuuntele, kysy lisää, kerro ja kehu kaveria muille -harjoitus

Oppilaat jaetaan pareittain. Harjoituksen tehtävänä on kuunnella toisen kertoma tarina jostakin sellaisesta onnistumisesta, josta pari on ylpeä. Parin tehtävä on kuunnella mahdollisimman tarkasti, kysyä lisäkysymyksiä ja kertoa sitten pienryhmissä tai koko luokalle parin onnistumisesta sekä siitä, mitä ihailee parinsa tarinassa tai mikä siinä on kertojan mielestä hienoa eli kannustaa ja kehua lopuksi.



HUOM! Myönteiset tunteet ovat herkempiä ja vaativat vahvistusta. Ne auttavat meitä vaikeiden tunteiden käsittelyssä ja palauttavat nopeammin. Myönteisten tunteiden huomaaminen, sanoittaminen ja tunteminen lisäävät hyvinvointiamme.

TYÖVAIHE:

Tee lisää sitä, mistä nautit!

Joskus huonoina päivinä voi tuntua siltä, että elämässä ei ole mitään iloa, innostumista tai onnellisuutta. Stressaantuneena ja väsyneenä emme ehdi nauttia niistä asioista, jotka lisäävät hyvinvointiamme. On hyvä olla tietoinen asioista, jotka tuovat itselle hyvää mieltä ja lisätä niitä asioita ja tekoja arkeen. Liitteessä on listattuna erilaisia hyvää mieltä ja oloa lisääviä asioita. Värity tähdet kaikkien niiden asioiden kohdalla, jotka edistävät hyvinvointiasi. Listassa on myös muutama tyhjä kohta, joihin voit lisätä omia hyvinvointiasi kohentavia asioita.

LOPETUS:

Kiitollisuuskirje

Kiitollisuuskirjeen kirjoittaminen on yksi tutkitusti onnellisuutta vahvistava kiitollisuusharjoitus. Tämä kirjoitusharjoitus voidaan aloittaa mahdollisuuksien mukaan jo tunnilla.

Oppilaat pohtivat, kuka olisi sellainen ihminen omassa elämässä, joka on ollut itselle rakas, tärkeä ja jolle on kiitollinen. Tämä henkilö voi olla esim. äiti, isä, isovanhempi, sisarus, ystävä, kummi tai opettaja. Henkilö voi olla kuka tahansa. Kirjeen kirjoittaminen on henkilökohtainen harjoitus, eikä kirjettä tarvitse lukea kenellekään muulle, jos ei halua. Kun oppilaat ovat valinneet, kenelle he haluavat kirjoittaa, heitä pyydetään kirjoittamaan tälle ihmiselle kirje asioista, joista he ovat tälle henkilölle kiitollisia. Opettaja voi auttaa kirjoittamalla taululle esimerkkejä, joilla voi aloittaa aina uuden kappaleen.

Esimerkiksi:

Rakas isä, halusin kirjoittaa sinulle tämän kiitollisuuskirjeen, koska...

Olet minulle tärkeä ja halusin kertoa, mistä asioista olen sinulle kiitollinen

Olen onnellinen näistä asioista, joita olemme yhdessä tehneet

Kiitos, että olen oppinut sinulta asioita

Minusta on kivaa, kun me teemme yhdessä

Tutkimusten mukaan kiitollisuuskirjeestä seuraa eniten hyvää, jos se luetaan henkilökohtaisesti vastaanottajalle. Opettaja voi rohkaista oppilaita lukemaan kirjeen vastaanottajalle kasvotusten tai puhelimesta. Jos ääneen lukeminen ujostuttaa, voi kirjeen myös lähettää kirjeenä tai kuvana. Kirjettä lukiessa kannattaa kiinnittää huomiota reaktioon, jonka kirje herättää sen vastaanottajassa.



HUOM! Harjoituksen kannalta on tärkeää, että tehtävän on ensin tehnyt itse. Kirjoita myös itse kiitollisuuskirje jollekin sinulle rakkaalle ihmiselle ja lue kirje hänelle kasvotusten kohtaamisessa. Näin saat todellisen kokemuksen ja kosketuksen siitä, miten kiitollisuuskirje toimii harjoituksena.

LISÄVINKIT:

Mitkä asiat tekevät minut onnelliseksi?

Onnellisuuden pohtiminen ja onnellisuuden aiheiden tiedostaminen herättävät kiitollisuuden ja hyvän olon tunteita. Tiedostamalla asioita, joista tulee onnelliseksi, on helpompi arvostaa ja huomata niitä arjessa.

Oppilaat kirjoittavat/piirtävät vihkoon, lapulle tai suoraan taululle 5 asiaa, jotka tekevät heidät onnelliseksi. Esimerkiksi perhe, koira, oma puhelin, kaverit tms. Asiat voivat olla pieniä ja suuria sekä tavaroita tai isoja asioita, kuten oma perhe ja kaverit. Jokainen tuo omat onnellisuuden aiheet taululle tai lukee ne ääneen muille. Miettikää yhdessä, mitkä asiat ovat samoja ja mitkä asiat ovat ilmaisia tai maksullisia. Kiinnittäkää lopuksi huomiota kaikkiin niihin onnelliseksi tekeviin asioihin, jotka ovat joka päivä lähellämme ja jotka eivät maksa mitään.

LÄHTEET:

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.

- ★ RUOANLAITTO
- ★ HARRASTUS
- ★ ELOKUVIEN KATSELU
- ★ VALOKUVAUS
- ★ AIKA KAVEREIDEN KANSSA
- ★ LUONNOSSA LIIKKUMINEN
- ★ LAULAMINEN
- ★ MAALAAMINEN TAI PIIRTÄMINEN
- ★ MATKAILU
- ★ MINDFULNESS
- ★ SAUNOMINEN
- ★ LUKEMINEN
- ★ SOMETTAMINEN
- ★ TANSSIMINEN
- ★ ULKONA SYÖMINEN
- ★ PUHELIMESSA PUHUMINEN
- ★ PELAAMINEN
- ★ JOUKKUEPELAAMINEN
- ★ LIIKUNTA
- ★ HIIHTÄMINEN TAI LASKETTELU
- ★ JOOGA
- ★ AJANVIETTO LEMMIKIN KANSSA
- ★ KIRJOITTAMINEN
- ★ MUSIIKIN KUUNTELU
- ★ KONSERTTI
- ★ RETKEILY
- ★ RAKENTAMISPROJEKTI
- ★ VAPAAEHTOISTYÖ
- ★ URHEILUTAPAHTUMIEN KATSELU
- ★ SHOPPAILU
- ★ JOKU MUU:
- ★ JOKU MUU:

KOHTELIAISUUKSIA

Kiitos, että autoit minua.

Kiitos, että kuuntelit minua.

Kiitos siitä, mitä teit tänään hyväkseni.

Olen kiitollinen ystävällisyydestäsi.

Kiitos, kun huolehdit ympäristömme viihtyisyydestä.

Olen kiitollinen huumorintajustasi.

Kiitos, että sait minut tänään hymyilemään.

Kiitos, että kannustit minua.

Olen kiitollinen siitä, että minulla on kaltaisesi ystävä.

KIITOSVIESTEJÄ

Olet ihana.

Näytät tosi hyvältä tänään.

Rakastan nauruasi.

Arvostan avuliaisuuttasi.

Tuot valoa elämääni.

Saat minut puhkeamaan kukkaan.

Olet tosi hauska.

Sinulla on kaunis hymy.

Ihailen viisauttasi.

LUONTEENVAHVUUTENI JA UNELMANI TULEVAISUUTEEN

TAVOITTEET:



- Kehitetään itsetuntemusta omien vahvuuksien ja luonteenpiirteiden tunnistamisen avulla.
- Opitaan asettamaan tavoitteita ja saavuttamaan niitä.
- Opitaan tunnistamaan omaa osaamista, omaa hyvinvointia tukevia tekijöitä sekä pohtimaan tulevaisuutta.

Tätä harjoitusta voi soveltaa monin eri tavoin monialaiseen oppimiskokonaisuuteen kuuluvana sisältönä osana eri aineiden osaamista tai kielenopiskelua. Harjoituksen kysymyksiä voi käsitellä esimerkiksi yhden kysymyksen oppitunnissa, viikossa tai kuukaudessa.

ALOITUS:

▶ Katsokaa yhdessä aluksi video Youtubesta [Luonteenvahvuudet nuorille](#) (3:23 min). Video löytyy Youtubesta hakusanalla Luonteenvahvuudet nuorille.

TYÖVAIHE:

Käsitelkää harjoituksen kysymyksiä esimerkiksi niin, että jokainen pohtii niitä ensin itsekseen paperille ja sen jälkeen vastauksista keskustellaan parin kanssa.

1. Kuka minä olen?

- *Miten paras ystäväsi kuvailisi sinua?*
- *Mitkä ovat Sinun luonteenvahvuutesi?*
- *Mitä kaikkea hienoa ja hyvää Sinussa on?*
- *Millaisia erilaisia rooleja Sinulla on (ystävä, oppilas, tytär, poika, harrastukset)?*
- *Mistä kaikesta pidät itsessäsi?*
- *Mitkä asiat ovat Sinulle tärkeitä?*
- *Mitä kaikkea tykkäät tehdä?*
- *Jos sinusta tehtäisiin elokuva, millainen se olisi?*
- *Jos esittelisit itsesi emojien avulla, miltä se näyttäisi?*

2. Missä minä olen?

- *Kuvaile elämäsi ja sitä, mitä kaikkea siinä tapahtuu juuri nyt.*
- *Miten kertoisit elämästäsi ihmiselle, joka ei vielä tunne sinua?*
- *Mitä kaikkea osaat ja olet oppinut elämän aikana tähän saakka?*
- *Listaa kaikki asiat ja taidot, joita olet oppinut syntymästäsi lähtien.*
- *Missä taidoissa tai tekemisissä olet erityisen hyvä?*
- *Missä kouluaineessa tai harrastuksessa olet erityisen hyvä?*
- *Mitä osaat hyvin jo matematiikassa/äidinkiessä/liikunnassa tai missä tahansa oppiaineessa?*
- *Millaisia haaveita ja unelmia sinulla on ja missä olet niiden kanssa nyt?*
- *Jos kirjoittaisit elämästäsi kirjan juuri nyt, millainen se olisi?*

3. Mihin haluan mennä?

- Mikä on suurin unelmasi?
- Mistä kaikesta haaveilet?
- Millaisia asioita toivot voivasi saavuttaa elämässä?
- Mikä haluaisit olla isona?
- Mitä haluaisit tehdä isona?
- Mitä haluaisit saavuttaa ensi kesään mennessä?
- Mitä uusia asioita tai taitoja haluaisit oppia?
- Mitkä ovat tavoitteesi (esimerkiksi jossakin oppiaineessa tai harrastuksessa)?
- Missä haluat onnistua?
- Mistä asioista haluat olla tulevaisuudessa ylpeä?
- Millaisten asioiden saavuttaminen tekisi sinut onnelliseksi ja iloiseksi?

LOPETUS:

Toiveiden tähdet -rentoutus

Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti

Kuvittele mielessäsi kuulas yö. Istut lämpimässä viltin alla ulkona ja katselet syvän sinistä yötaivasta. Ympärilläsi on hiljaista ja rauhallista. Tunnet olosi levolliseksi ja hengität rauhallisesti syviä, pitkiä hengityksiä omassa tahdissasi. Hengitä sisään nenän kautta ja ulos suun kautta. Anna ilman virrata tasaisessa ja rauhallisessa tahdissa. Tähdet loistavat ylläsi kirkkaina ja kauniisti tuikkien. Hetki on täydellinen tähdenlentoja varten. Katselet tarkasti taivaalle ja olet valmiina. Kun näet ensimmäisen tähdenlennon, seuraa sen kulkua katseellasi hetki. Mieti samalla mielessäsi harrastuksissa tai muuten vapaa-ajalla näkemäsi kaveria, jolle haluat toivottaa: toivon sinulle iloa ja kaikkea hyvää. Taivaan poikki lentää toinen tähdenlento. Mieti mielessäsi koulukaveriasi, jolle haluat toivottaa: toivon sinulle iloa ja kaikkea hyvää. Seuraa kolmatta tähdenlentoa katseellasi ja mieti mielessäsi sinulle tärkeää ystävää, jolle haluat toivottaa: toivon sinulle iloa ja kaikkea hyvää. Neljäs tähdenlento kiittää taivaan poikki kauniina ja kirkkaana. Mieti mielessäsi perheenjäsenen, jolle haluat toivottaa: toivon sinulle iloa ja kaikkea hyvää. Viides ja viimeinen tähdenlento tuikkii valoa ja sen voima vahvistaa sinua. Sano mielessäsi itsellesi: toivon sinulle iloa ja kaikkea hyvää. Hengitä vielä hetki omassa rauhallisessa tahdissa. Anna sitten yötaivaan vaaleta ja anna kaikkien näiden toivomusten kulkea tähtien matkassa levittäen iloa ja hyvää.

LÄHTEET:

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020) Kukoistava kasvatusta. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.

VUOROVAIKUTUKSEN TAVAT

TAVOITTEET:



- Kokeillaan erilaisia rooleja olla vuorovaikutuksessa.
- Opitaan tunnistamaan positiivisen ja negatiivisen sekä aktiivisen ja passiivisen vuorovaikutuksen eroja.
- Opitaan huomaamaan aidon kiinnostuksen ja kysymisen merkityksen myönteisen vuorovaikutuksen edistäjänä.

ALOITUS:

Keskustellaan aluksi lyhyesti vuorovaikutuksen tavoista. Vuorovaikutuksen tapoja on neljä. Vuorovaikutus voi olla joko aktiivista tai passiivista sekä positiivista tai negatiivista. Vuorovaikutustyyleistä vain aktiivisen positiivinen on ihmissuhteita rakentava ja vaaliva. Se tarkoittaa aktiivista kuuntelua, keskittymistä, kiinnostumista, läsnäoloa ja lisäkysymysten esittämistä keskustelukumppanille. Aktiivisen positiivinen vuorovaikutus on ainoa vuorovaikutuksen muoto, jossa syntyy myönteinen vaikutus kahden ihmisen välillä. Aktiivisen positiivinen vuorovaikutus on kiinnostunutta, kysyvää, kuuntelevaa, kannustavaa ja kunnioittavaa. Aktiivisen negatiivinen on toinen ääripää, joka on ymmärrettävästi huonoa vuorovaikutusta. Passiivisen positiivisessa vuorovaikutuksessa ihminen ei tule nähdyksi eikä kohdatuksi. Myös passiivisen negatiivinen on ikävä vuorovaikutuksen muoto ja sillä on paljon yhteyksiä koulukiusaamiseen. Siksi sen oivaltaminen on oppilaille erityisen hyödyllistä.

TYÖVAIHE:

Neljän Tuulen Vuorovaikuttajat – peli

Tässä pelissä oppilaat pääsevät testaamaan hauskailla leikillä kaikkia neljää tapaa olla vuorovaikuttajina ja vuorovaikutuksen kohteina. Oppilaille esitellään neljä eri tapaa olla vuorovaikutuksessa roolihahmoina. Nelikentän roolihahmot eli neljän tuulen vuorovaikuttajat ovat:

1. **KIINNOSTUNEET KYSELIJÄT = KK (AKTIIVISEN POSITIIVISET)**
2. **KIVAKIVA IHAN SAMA = KKIS (PASSIIVISEN POSITIIVISET)**
3. **IKÄVÄT ANKEUTTAJAT = IA (AKTIIVISEN NEGATIIVISET)**
4. **MINÄMINÄ VALIVALIT = MMVV (PASSIIVISEN NEGATIIVISET)**

Opettaja kertoo esimerkkejä kaikista neljästä ryhmästä ja kysyy oppilailta, millaisia esimerkkejä he keksivät erilaisista tavoista olla vuorovaikutuksessa.

Seuraavaksi oppilaat jaetaan viiteen ryhmään numerolappujen avulla. Neljä ryhmää muodostavat edellä kuvatut roolihahmopaneelit ja viides ryhmä esittää uutisten kertojia, jotka kiertävät paneeleja kertomassa näille jonkin keksityn kivan uutisen, johon paneelien roolihahmot reagoivat rooliensa mukaisesti. Tarvitset riittävän määrän lappuja, joissa jokaisessa on joko numero eri roolille tai lyhenne KK, KKIS, IA, MMVV ja viides ryhmä UK=uutisten kertojat.

Kun kaikki oppilaat ovat nostaneet itselleen oman roolilapun, oppilaat jakaantuvat ryhmiin ja saavat ohjeet ryhmälleen. Jokainen ryhmä asettuu omaan paneeliinsa istumaan sekä kehittelee yhdessä lauseita ja reaktioita ohjeiden mukaan. Opettaja voi kiertää ryhmissä tarkistamassa, että ohjeet on ymmärretty ja että oppilaat keksivät lisää lauseita ja reaktiotapoja ohjeissa annettujen lisäksi. Opettajan on hyvä muistuttaa IK=ikäville ankeuttajille, että nämä eivät saa olla liian ilkeitä. Viides ryhmä, UK:t eli uutistenkertojat keksivät jokaiselle ryhmän jäsenelle jonkin kivan uutisen, jonka jokainen esittää omalla kierroksellaan.

Ensimmäinen UK eli uutisten kertoja lähtee kiertämään paneeleissa ja kertoo jokaiselle paneelille saman uutisen ja kuuntelee reaktion. Muut seuraavat kierrosta. Ensimmäisenä on ryhmä 4. MMVV, seuraavana ryhmä 3. IK, sitten ryhmä 2. KKIS ja viimeisenä ryhmä KK, joka kyselee kiinnostuneena lisää kertojan uutisesta. Kiertäjä saa reagoida paneelien kommentointiin, mutta tarkoitus on jatkaa matkaa aika nopeasti reaktiot kuultuaan. Viimeisen paneelin jälkeen opettaja kysyy UK:lta eli kiertäjältä, miltä kierros tuntui ja mikä ryhmistä oli mukavin ja mikä epämukavin. Sitten seuraava kiertäjä lähtee liikkeelle ja muut seuraavat. Kun kaikki kyselijät ovat kiertäneet kerran, voidaan rooleja vaihtaa. Harjoitusta voidaan tehdä useampi kierros oppilaiden rooleja vaihtamalla. Opettaja voi ohjata oppilaita niin, että esim IA:t ikävät ankeuttajat joutuvat seuraavaksi KK:n rooliin. Kun peliä on leikitty riittävän monta kierrosta keräännytään yhdessä rinkiin pohtimaan, millaisia oivalluksia vuorovaikutusleikki herätti. Opettaja voi päättää tunnin kannustamalla aktiiviseen positiiviseen vuorovaikutukseen ja muistuttamalla, kuinka suuri merkitys on sillä, että kiinnostumme toisistamme aidosti kysymällä lisäkysymyksiä!

LOPETUS: Lempeän ystävällisyyden mietiskely

Tarvitsemme lempeyttä, armeliaista asennetta ja hyväntahtoisuutta niin itseämme kuin toisiakin kohtaan rakentaessamme ja ylläpitäessämme hyviä ihmissuhteita. Harjoituksen voi tehdä oppilaiden kanssa istuen tai maaten. Opettaja voi lukea rauhoittavalla äänellä ja rauhalliseen tahtiin seuraavat lauseet joko hiljaisuudessa tai rentouttavan musiikin soidessa taustalla.

” Etsi mukava asento. Hengitä rauhallisesti ja tyynnytä mielesi. Sulje silmäsi. Laita käsi sydämellesi ja toista itsellesi mielessäsi lempeästi: ”Toivon sinulle kaikkea hyvää. Ole terve, turvassa ja onnellinen.” Jatka sanojen toistamista ja nauti niiden tuomasta hyvästä mielestä. Älä huoli, vaikka et tunne mitään. Jatka vain sanojen toistamista. Ajattele seuraavaksi jotakin sinulle rakasta ihmistä. Kuvittele hänet eteesi ja toivota hänelle samaa kuin äsken toivotit itsellesi: ”Toivon sinulle kaikkea hyvää. Ole terve, turvassa ja onnellinen.” Jos ajatuksesi harhailevat, se ei haittaa. Kun huomaat näin käyvän, ohjaa ajatuksesi lempeästi takaisin toistamiisi sanoihin. Ajattele seuraavaksi henkilöä, jonka tiedät olevan olemassa, mutta jonka nimeä et tiedä tai jota kohtaan sinulle ei ole voimakkaita tunteita. Kuvittele tämä henkilö eteesi ja toivota hänelle: ”Toivon sinulle kaikkea hyvää. Ole terve, turvassa ja onnellinen.” Ajattele sitten henkilöä, josta et pidä. Hän voi olla esimerkiksi kaveri, opettaja tai perheenjäsen, joka tällä hetkellä tuntuu sinusta hiukan hankalalta. Valitsetpa kenet tahansa, ota hänet parhaan kykysi mukaan sydämeesi ja ajatuksiisi ja kohdistu sanasi hänelle: ”Toivon sinulle kaikkea hyvää. Ole terve, turvassa ja onnellinen.” Lopuksi kohdistu sanasi kaikille maailman ihmisille. ”Toivon meille kaikille kaikkea hyvää. Olkaamme terveitä, turvassa ja onnellisia.” Hengitä vielä hetki rauhassa, ennen kuin avaat silmäsi.”

Harjoituksen jälkeen käydään oppilaiden kanssa läpi: **Miltä harjoituksen tekeminen heistä tuntui? Oliko se helppoa tai vaikeaa? Mikä kohta tuntui erityisen helpolta tai vaikealta?**

LÄHTEET:

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020) *Kukoistava kasvatustieteellinen tutkimus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. BEEhappy Publishing Oy.

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Positive Education. (2021). *Laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen ja positiivisen pedagogiikan perusopinnot*.

MYÖTÄTUNTO

TAVOITTEET:



- Vahvistetaan vuorovaikutustaitoja.
- Harjoitellaan omien tunteiden ilmaisemista ja kuvailua.
- Harjoitellaan läsnäolevaa ja aktiivista kuuntelua sekä kysymisen, kannustamisen ja kehumisen taitoa.
- Pohditaan empatian ja myötätunnon eroa.

ALOITUS:

Peili

Jaetaan oppilaat pareihin. Parit seisovat vastakkain niin, että kädet yltävät toisiinsa. Toinen parista alkaa tehdä pientä liikettä kulmakarvoilla, ja peilinä oleva oppilas matkii. Seuraavaksi liikkeitä johtava oppilas voi esimerkiksi pyöritellä silmiään, irvistellä, hymyillä, pyörittää päätään, pikkurillään tai polviaan, tms. mitä keksii. Vaihdetaan rooleja. Ensimmäisen kierroksen jälkeen otetaan uusi kierros, jossa opettaja nimeää tunnetiloja, joita oppilaat esittävät toisilleen. Oppilaat voivat myös itse keksiä tunteita, mitä esittävät. Tunnetiloja voivat olla esimerkiksi pelko, suuttumus, hämmästys, ilo, suru, onnellisuus, kauhu, pettymys, rakkaus, häpeä.

TYÖVAIHE:

Keskustellaan oppilaiden kanssa aluksi yhdessä:

Mitä empatia tarkoittaa? Mitä myötätunto tarkoittaa?

Empatia tarkoittaa kykyä asettua toisen asemaan ja ymmärtää, miltä toisesta tuntuu eri tilanteissa. Myötätunto on toisen tunnetilan huomioimista, siihen eläytymistä ja tekoja, joilla ilmaisemme myötälämistä. Myötätunto on empatian osoittamista käytännön teoin. Myötätunto on supervoima, jonka avulla autetaan toisia ja vahvistetaan omaa ja toisten hyvinvointia.

▶ Katsotaan yhdessä havainnollistava video myötätunnosta (3 min). Video löytyy YouTubesta hakusanalla: [Simple Acts of Kindness](#) (Part 1). Videon katsomisen aikana oppilaat voivat kirjata ylös, miten myötätunto näkyy videon henkilön toiminnassa ja mitä hän saa vastineeksi näistä teoista. Milloin olet ollut empaattinen? Oppilaat miettivät hetken pareittain tilanteita, joissa he ovat olleet empaattisia. Tämän jälkeen he miettivät, miten tilanteissa on osoitettu myötätuntoa tai miten sitä olisi voitu osoittaa. Käydään läpi muutama esimerkki yhdessä luokan kesken.

LOPETUS:

Selviytymistarina

Pyydä oppilaita miettimään jokin oman elämän vaikea ja haastava tilanne, mistä on selvinnyt. Tilanne voi olla pieni tai iso tapahtuma, mutta tärkeää on se, että oppilas on siitä selvinnyt ja se on takanapäin. Kun tilanteet on keksitty, mennään kolmen hengen ryhmiin. Jokainen ryhmän jäsen kertoo vuorollaan selviytymistarinansa muiden kuunnellessa hiljaa sovitun ajan verran (esim. 1-2 minuuttia).

Ajan päätyttyä toinen kuuntelijoista esittää yhden (tai useamman) tarkentavan kysymyksen, joihin kertoja vastaa. Toisen kuuntelijan tehtävä on antaa aitoa, kannustavaa ja vahvistavaa palautetta kertojalle. Jokainen ryhmän jäsen kertoo vuorollaan oman tarinansa samojen ohjeiden mukaisesti. Harjoituksen voi tehdä myös pareittain, jolloin toinen kuuntelee, kysyy lisäkysymyksiä ja kannustaa. Opettajan kannattaa seurata kelloa ja huolehtia roolien vaihdoista ja siitä, että oppilaat tietävät, mitä pitää tehdä.

LÄHTEET:

Positive Education. (2021). Laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen ja positiivisen pedagogiikan perusopinnot.

RAKENTAVA RIITELY

TAVOITTEET:



- Opitaan tunnistamaan vihan tunnetta ja ilmaisemaan sitä rakentavalla tavalla.
- Opitaan riitelemään rakentavasti.
- Vahvistetaan myönteisiä tunteita.
- Opitaan tietämään tukea ja apua auttavia tahoja.

ALOITUS:

Opettaja alustaa tehtävää kertomalla, että elämässä tulee toisinaan eteen ristiriitatilanteita. Riitoja voi tulla niin kavereiden, perheenjäsenten kuin seurustelukumppanin kanssa. Mikään ihmissuhde ei ole pelkkää onnea, vaan vaikeita tilanteita tulee väistämättä eteen. Ristiriitatilanteet kertovat siitä, että uskaltaa olla oma itsensä ja ilmaista omat mielipiteensä. Erimielisyyksien puheeksi ottaminen ja ratkaiseminen voi olla ahdistavaa, mutta se kannattaa, koska sopiminen ja asioiden ratkaiseminen lähentää ihmissuhteita. Vihan tunteminen ja sen ilmaiseminen on luonnollista ja sallittua. Esimerkiksi epäoikeudenmukainen tai väärä kohtelu vihastuttavat. Vihasta seuraava kielteinen toiminta kuten väkivalta, on kuitenkin aina väärin eikä sitä pidä hyväksyä.

▶ Katsokaa yhdessä Nuorten Väestöliiton video, [Kuinka opin riitelemään rakentavasti?](#) (1:25 min). Se löytyy Youtubesta hakusanalla rakentava riitely.

Tehtävä:

Muistelkaa tilannetta, jossa olette olleet niin vihaisia toiselle henkilölle, että olette olleet lähellä menettää (tai menettäneet) kontrollinne. Kirjoittakaa kokemuksesta kirjoitelma tai piirtäkää kuva. Yrittäkää tavoittaa tapahtumahetken tunteita.

TYÖVAIHE:

Oppilaiden tehtävänä on pohtia pareittain, millaista on hyvä riitely. Mitä asioita on syytä muistaa riitatilanteissa, jotta riitely on rakentavaa, eikä toista loukata? Mitä eroa on riidalla ja väkivallalla seurustelu- tai parisuhteessa? Miten voi toimia, jos kohtaa väkivaltaa? Mistä saa apua? Parit kirjaavat ylös omat vastauksensa. Vastaukset käydään lopuksi yhdessä läpi.

Toinen vaihtoehto on tehdä kaksi draamaesitystä, jossa toinen ryhmä riitelee rakentavasti ja toinen ei. Tilanne voi liittyä esimerkki kotona tapahtuvaan riitaan vanhemman ja nuoren välillä tai koulussa esim. luokanvalvojan ja oppilaan välillä.

Kysymyksiä pohdittavaksi:

1. **Millaista on hyvä riitely? Mitä asioita on syytä muistaa riitatilanteissa, jotta riitely on rakentavaa eikä toista loukata?**
2. **Millä eri keinoilla vihan tunnetta voi ilmaista ja purkaa rakentavasti ilman, että esim. vahingoittaa toista ihmistä? Mitkä keinot auttavat kontrollin säilyttämisessä silloin, kun on voimakkaan vihan vallassa? Kirjoittakaa hyivistä keinoista lista, runo, räppi tai puhe.**
3. **Vihan ilmaisemisen takana voi olla myös muita tunteita kuten pettymys tai pelko. Mitä tunteita vihalla voidaan yrittää peittää? Miksi ihminen toisinaan peittää tunteitaan?**
4. **Mitä eroa on riidalla ja väkivallalla ihmissuhteessa? Miten voi toimia, jos kohtaa väkivaltaa? Mistä saa apua?**
5. **Miten arvelette riitelytavan vaikuttavan riidan lopputulokseen?**

LISÄVINKIT: Väestöliiton www.hyvakysymys.fi -nettisivusto ”**Kuinka opin riitelemään rakentavasti?**”

Hyvä riitely koostuu esimerkiksi seuraavista asioista:

1. *Kuuntele toisen osapuolen mielipide keskeyttämättä.*
2. *Älä tyrmää toisen ajatuksia tai tunteita.*
3. *Muista, että asiat ja mielipiteet riitelevät, eivät ihmiset.*
4. *Älä loukkaa tai vähättele toista osapuolta.*
5. *Älä jätä riitaa sopimatta, pyri kompromissiin.*
6. *Jos suutut tai olet vihainen, rauhoitu, ennen kuin jatkat riidan selvittelyä.*
7. *Kun riita on selvitetty rakentavalla tavalla, palataan parisuhteessa tavalliseen arkeen.*
8. *Riidassa molemmat osapuolet voivat myöntää olevansa väärässä.*

Väkivalta:

1. *Väkivaltaan tarvitaan vain yksi henkilö.*
2. *Väkivallassa on kysymys halusta pakottaa toinen ihminen väkisin omaan tahtoon.*
3. *Siihen liittyy alistamista ja toisen ihmisen kontrollointia.*
4. *Väkivaltaa käyttävä henkilö on mielestään aina oikeassa.*
5. *Se voi olla halua rangaista tai kostaa.*
6. *Toinen tuntee olonsa turvattomaksi tai alkaa pelätä.*

Tiedoksi apua ja tukea antavia tahoja:

- Oppilashuollon toimijat: koulukuraattori, -psykologi ja -terveydenhoitaja
- Oman kunnan sosiaali-, terveys- ja nuorisopalvelut esim. kasvatus- ja perheneuvonta, sosiaali- ja kriisipäivystys
- Kriisikeskus (Mielenterveysseura) www.mieli.fi, Kriisipuhelin päivystää 24 h/vrk
- p. 09 2525 0111
- Kriisikeskuksen Sekaisin chat nuorille <https://sekasin247.fi/>
- MLL:n lasten ja nuorten chat www.nuortennetti.fi - Apua ja tukea
- Rikosuhripäivystys p. 116006, www.riku.fi/nuoret (chat)
- Nettipoliisi, www.poliisi.fi/some
- Tyttöjen Talo, Poikien Talo (esim. seksuaaliväkivaltatilanteissa)
- Lasten ja nuorten puhelin 116 111

LOPETUS: **Viiden sormen meditaatio itse valituilla myönteisillä tunteilla**

Keskustellaan oppilaiden kanssa siitä, mitkä olisivat sellaisia myönteisiä tunteita, mitä he haluaisivat vahvistaa. Valitaan viisi tunnetta, minkä jälkeen opettaja ohjaa viiden sormen meditaation valittujen tunteiden pohjalta. Jos valitut tunteet ovat esim. ilo, innostus, rakkaus, onnellisuus, kiitollisuus – ohjeet voivat mennä esimerkiksi näin:

Ota kiinni pikkurillistä.....Mieti jotakin ihmistä, joka saa sinut iloiseksi.

Ota kiinni nimettömästä:Mieti jokin tilanne, mikä sai sinut innostumaan kovasti.

Ota kiinni keskisormesta.....Mieti jotakin ihmistä, kenestä välität tosi paljon ja kuka on sinulle tärkeä.

Ota kiinni etusormesta.....Mieti jotakin asiaa tai ihmistä, joka saa sinut onnelliseksi.

Ota kiinni peukalosta Tuo mieleen jokin asia, mistä olet aidosti kiitollinen.

Lopuksi voidaan vielä keskustella millainen olo tuli, kun mieltä näitä mukavia asioita ja ihmisiä.

Vaihtoehtoisesti voidaan kuunnella *Hyvän mielen läsnäoloharjoitus* (6 min) osoitteesta www.vimeo.com/hymykoulut.



KOTIIN:

Kiitollisuuspäiväkirja

Kiitollisuuden harjoittelu tarkoittaa elämässä olevien hyvien asioiden tunnistamista. Kiitollisuus lisää hyvää mieltä ja ylläpitää hyvää mielenterveyttä.



HUOM! Kiitollisuuden harjoittelemisesta saa parhaan hyödyn, kun harjoitus on toistuvaa. Oppilaat kirjoittavat vihkoonsa/puhelimeensa/sovellukseen viikon ajan vähintään kolme asiaa, josta ovat kiitollisia. Vaihtoehtoisesti he voivat myös ottaa puhelimella tai kameralla kolme kuvaa asiasta ja/tai ihmisestä, josta ovat kiitollisia. Asiat voivat olla pieniä tai suuria: tänään oli lempiruokaani, ehdin ajoissa tunnille, kaunis ilma tai hyvä ystävä. Ohjeistetaan oppilaita käymään viikon lopuksi kuvat ja kirjoitetut asiat läpi. **Mitä ajatuksia tai tunteita kuvat ja kirjoitukset sinussa herättävät?** Oppilas voi palata näihin kuviin myös huonona päivänä. Kannustetaan oppilaita kirjaamaan kiitollisuuden aiheitaan ylös säännöllisesti.

LÄHTEET:

Aaltonen, J. (2012). *Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn*. Opas 21, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Positive Education. (2021). *Laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen ja positiivisen pedagogiikan perusopinnot*.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). *Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa*. Rovaniemi: SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Väestöliitto. *Hyvä kysymys*. (2018). *Kuinka opin riitelemään rakentavasti*. URL: <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/kuinka-opin-riitelemaan-rakentavasti/>. Viitattu 27.5.2021.

RAKKAUDESTA JA RAJOISTA

TAVOITTEET:



- Opitaan tunnistamaan omia ja toisen rajoja sekä kunnioittamaan niitä.
- Opitaan sosiaalisia taitoja ja oman yksityisyyden suojaamista.
- Opitaan tietämään ja tuntemaan seksuaalioikeudet ja niiden toteutuminen arjessa.
- Opitaan tunnistamaan tilanteita, joissa seksuaalioikeuksia rikotaan.
- Harjoitellaan perustelemaan omia näkemyksiä.

ALOITUS:


Väittämäpiiri

Asettakaa tuolit ympyrään. Opettaja sanoo väittämiä, joiden mukaan osallistujien tulee joko pysyä paikallaan tai vaihtaa paikkaa. Varaa leikkiin yksi ylimääräinen tuoli, jotta kaikki varmasti saavat istumapaikan. Pyydä oppilaita vaihtamaan paikkaa, mikäli he vastaisivat väittämään KYLLÄ. Jos he ovat eri mieltä, pyydä heitä pysymään paikallaan. Keskustelkaa lause kerrallaan asioista ja esitä oppilaille jatkokysymyksiä. Oppilaita voi pyytää perustelemaan, miksi he liikkuivat tai pysyivät paikoillaan.

Väittämät:

1. **Toista saa halata, jos itseä huvittaa huolimatta siitä, haluaako toinen.**
2. **Se, että on parisuhteessa, nostaa itseluottamusta.**
3. **On vaikeaa tykätä omasta ulkonäöstään.**
4. **Ihminen voi rakastaa montaa ihmistä samaan aikaan.**
5. **Jokaisella on oikeus kieltäytyä asioista, joita ei halua.**
6. **On tärkeää, että itsellä on ystävä.**
7. **Kohteliaisuudet ja kehut saavat hyvälle mielelle.**
8. **Flirttailu on kivaa.**
9. **Yksin oleminen osoittaa vahvuutta ja itsenäisyyttä.**
10. **Ihmiselle, josta pitää kovasti, on vaikeaa sanoa EI.**
11. **Seurustelukumppanin kanssa on tärkeää voida puhua kaikesta.**
12. **Seurustelukumppani saa rajoittaa kavereiden tms. tapaamista.**

Vinkiksi opettajalle:

-  Väestöliiton video: [Mikä on seksuaalisen häirinnän ja flirtin ero? #MunValinta \(0:37\)](#) Video löytyy Youtubesta em. nimellä.
- [Kaveria ei jätetä!](#) Seksuaalioikeudet löytyvät osoitteesta www.hyvakysymys.fi hakusanalla seksuaalioikeudet.

TYÖVAIHE:

Kosketus -harjoitus

Oppilaat jakaantuvat pareittain tai pienryhmiin pohtimaan koskettamista, sopivaa fyysistä etäisyyttä ja läheisyyttä sekä keinoja toimia eri tilanteissa alla olevien kysymysten avulla.

Kysymyksiä pohdittavaksi:

1. Kirjoita paperin keskelle oma nimesi. Piirrä vähitellen suurenevia ympyröitä nimesi ympärille. Kirjoita niiden kehälle, kuka pääsee sinua kaikkein lähimmäksi, kuka toiseksi lähemmäksi sinua jne. ja ketkä ovat puolestaan kauimmaisena sinun omasta reviiristäsi, henkilökohtaisesta alueesta.

2. Nouskaa seisomaan. Millä etäisyydellä ihmiset yleensä juttelevat toisistaan? Mitatkaa etäisyyksiä.
3. Miten toimit, jos joku on liian lähelle sinua? Millaisissa tilanteissa omaa reviirialuetta on pienennettävä? Miten ihmiset toimivat tilanteissa, joissa pitäisi olla tuntemattomien vieressä hyvin lähellä?
4. Mistä tietää, saako toista koskettaa. Miten toinen voi ilmaista sanattomastikin, haluaako hän kosketusta tai ei?
5. Mieti seuraavia tilanteita. Odostat ystävääsi kadulla, miten toimit seuraavissa tilanteissa. Mitä tilanteessa tapahtuu? Miltä sinusta tuntuu?
 - a) Joku halaa sinua takaapäin. Hetken luulet, että se on ystäväsi, mutta nopeasti huomaat sen olevan jonkun tuntemattoman.
 - b) Juokset kohti ystävääsi kädet levällään kaapataksesi hänet syliinsä. Halaat häntä takaapäin ja yhtäkkiä huomaat halaavasi väärää ihmistä.
 - c) Joku huutelee sinulle rumasti ja ehdottelee seksiä kanssaan.
6. Mihin kohtiin sinua saa koskettaa opettaja, ystävä, vanhempasi tai ihminen, johon olet ihastunut? Mihin kohtiin he eivät saa koskea? Vertailtaa vastauksianne.
7. Pohtikaa lopuksi, minkälainen käytös on toista kunnioittavaa. Minkälainen käyttäytyminen on puolestaan toista kohtaan epäkunnioittavaa ja rikkoo hänen koskemattomuuttaan?

LOPETUS:

Mielikuvamatka rannalle

Tehdään mielikuvamatka rannalle opettajan johdolla. Taustalle voi laittaa soimaan rauhallista musiikkia. Opettaja lukee mielikuvamatkan ääneen oppilaille:

"Istu mukavasti tuolilla. Hengitä muutaman kerran rauhallisesti nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Halutessasi voit laittaa silmät kiinni. Kätesi ja jalkasi alkavat tuntua painavilta. Pikkuhiljaa tunnet olevasi rentoutunut. Keskity vielä hengittämään muutama kerran rauhallisesti nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Kuvittele olevasi rannalla kauniina ja aurinkoisena kesäpäivänä. Tunnet hennon tuulenvireen ihollasi ja auringon lämmittävän sinua. Katsot hiekkarantaa, jolla seisot, ja tunnet lämpimän hiekan jalkojesi alla. Miltä hiekka tuntuu? Ota muutama askel hiekalla. Miltä tuntuu kävellä lämpimällä ja pehmeällä hiekalla? Katsot taaksesi ja näet jalanjälkesi. Näet aaltojen huuhtovan rantaa ja pyyhkivän jalanjälkesi pois. Astut veteen, joka on hieman viileää. Miltä tuntuu seistä viileässä vedessä auringon lämmittäessä ihoasi? Kuulet aaltojen vienon kohinan, kun ne pyyhkivät rantaan ja takaisin ulapalle. Auringon valo säihkyi kauniisti aallokossa veden pinnalla. Taiivas on kirkas. Hengität raikasta ilmaa sisään. Kävelet vedestä takaisin hiekalle. Otat pyyhkeen, ja asetut makaamaan sen päälle lämpimälle hiekalle. Tunnet auringon lämmittävän vartaloasi. Olosi on lämmin, rauhallinen ja rentoutunut. Annat lämpimän olon täyttää mielesi. Hengitä vielä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos. Nyt voit alkaa hitaasti palata tähän hetkeen. Painon tunne käsissäsi ja jaloissasi alkaa helpottaa. Tunnet itsesi virkistyneeksi. Liikuttele hieman jalkojasi, heiluttele sormiasi ja sitten käsiäsi. Pikkuhiljaa voit avata silmäsi ja venytellä."

LÄHTEET:

Aaltonen, J. (2012). Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Opas 21, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Oinonen, M. & Susineva, A. (2019). Seksuaalikasvattajan käsikirja. Hiupoint. Helsinki: Kirjapaino: Trinket.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. Rovaniemi: SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

SELVIITYTMIS- JA DIGITURVATAIDOT

SELVIITYMISYMPYRÄ	119
SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ JA SELVIITYMISKEINOJA	121
HÄIRINTÄ JA KIUSAAMINEN DIGITAALISESSA MEDIASSA	123
NUORTEN TARINOITA DIGITAALISESTA MEDIASTA JA TURVAOHJEET	125



SELVIITYMISYMPYRÄ

TAVOITTEET:



- Opitaan tunnistamaan haastavia tilanteita sekä tietämään apua ja tukea antavia tahoja.
- Vahvistetaan selviytymistaitoja.

ALOITUS:

- ▶ Katsokaa SOS-Lapsikylän video [Pysähdytkö sinä, kun nuori tarvitsee apua?](#) (3:06 min). Video löytyy Youtubesta käyttämällä videon nimeä hakusanana.

TYÖVAIHE:

Opettaja jakaa oppilaat pienryhmiin. Ryhmiä olisi hyvä olla parillinen määrä. Jokaiselle ryhmälle jaetaan paperi, johon piirretään iso ympyrä. Ympyrä jaetaan pystyviivalla puoliksi ja ryhmän jäsenet kirjoittavat nimensä paperin reunaan. Näin muodostuu selviytymisympyrä.

1. Oppilaat lisäävät ympyrän toiselle puolelle asioita, jotka painavat mieltä tai tuntuvat haasteellisilta omassa elämässä. He yrittävät keksiä mahdollisimman monta asiaa.
2. Paperit vaihdetaan toisen ryhmän kanssa. Toinen ryhmä lisää ympyrän toiselle puolelle vähintään yhtä monta hyvää mieltä tuottavaa asiaa.
3. Papereita vaihdetaan vielä kerran kolmannen ryhmän kanssa. Kolmas ryhmä lisää ympyrän ulkopuolelle turvaverkkoa eli ihmisiä, asioita tai paikkoja, jotka tukevat ja auttavat hankalissa tilanteissa.

Tämän jälkeen jokainen ryhmä ottaa oman selviytymisympyrän. Ryhmien tehtävänä on tarkastella paperille muodostunutta turvaverkkoa ja vastata alla oleviin kysymyksiin. Jos turvaverkossa ei ole sellaista ihmistä, asiaa tai paikkaa, jolta saisi tukea, oppilaat lisäävät paperiin keneltä tai mistä tukea voisi saada.

Kenelle voin puhua tai mistä saan tukea, kun:

- *Olen huolissani ystävästä*
- *Olen surullinen*
- *Olen huolissani omasta mielenterveydestäni*
- *Olen usein vihainen ja aggressiivinen*
- *Olen yksinäinen*
- *Olen ahdistunut*
- *Haluan kertoa hauska viikonlopusta tai ihastuksesta*
- *Minulla on suuri hätä omasta tai kaverin voinnista*
- *Saan hyvän numeron kokeesta*
- *Onnistun minulle tärkeässä asiassa*
- *Koulumenestykseni mietityttää*

Avun ja tuen paikkoja:

- Oppilashuollon toimijat: koulukuraattori, -psykologi ja -terveydenhoitaja
- Oman kunnan sosiaali-, terveys- ja nuorisopalvelut esim. kasvatus- ja perheneuvonta, sosiaali- ja kriisipäivystys
- Kriisikeskus (Mielenterveysseura) www.mieli.fi, Kriisipuhelin päivystää 24 h/vrk p. 09 2525 0111
- Kriisikeskuksen Sekaisin chat nuorille <https://sekasin247.fi/>
- MLL:n lasten ja nuorten chat www.nuortennetti.fi - Apua ja tukea
- Rikosuhripäivystys p. 116006, www.riku.fi/nuoret (chat)
- Nettipoliisi, www.poliisi.fi/some
- Tyttöjen Talo, Poikien Talo (esim. seksuaaliväkivaltatilanteissa)
- Lasten ja nuorten puhelin 116 111

LOPETUS:

Hyvän jälki -rentoutus

Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

"Kuvittele mielessäsi käveleväsi meren rannalla. On varhainen aamu/ myöhäinen ilta ja rannalla on hiljaista ja rauhallista. Rannalla ei ole ketään muita. Lempeä tuulenvire tuntuu kasvoillasi ja auringon matalat säteet lämmittävät oloasi. Aallot keinuvat hiljakseen rantaan. Niiden tasainen liike tyynnyttää mieltäsi. Astelet rauhallisin askelin hiekkaa pitkin veden rajassa. Pienen matkaa käveltyäsi huomaat hiekassa jälkiä. Ensimmäisenä näet hiekassa pienen ympyrän, jonka sisälle on piirretty hymyilevät kasvat. Pysähdy sen kohdalle ja mieti elämässäsi ihmistä, joka tuo sinulle iloa. Jatka matkaasi rauhallisin askelin eteenpäin. Seuraavaksi näet hiekassa kauniin kukan. Katsellessasi kukkaa mieti ihmistä, joka tuo elämääsi ystävällisyyttä. Pienen matkan päässä kohtaat uuden jäljen hiekassa. Hiekassa on piirrettynä tähti. Nosta mieleesi ihminen, joka tuo elämääsi innostusta. Jatka matkaasi. Seuraavaksi näet edessäsi auringon. Mieti mielessäsi ihmistä, joka tuo elämääsi lämpöä. Olet jo melkein kulkenut koko rannan läpi. Viimeisenä kohtaat rannan reunalla hiekkaan piirretyn suuren sydämen. Astu sen sisään ja ajattele mielessäsi niitä ihmisiä, jotka tuovat elämääsi rakkautta. Käänny vielä katsomaan taaksesi kaikki kohtaamisesi jälkiä. Anna niiden tuomien ajatusten ja tunteiden kietoa sinut iloon, ystävällisyyteen, innostukseen, lämpöön ja rakkautteen. Talleta nämä hyvän jäljet kehoosi ja muistiisi. Vaikka aallot aikanaan huuhtovat jäljet hiekasta, hyvän jälki pysyy sinussa."

LÄHTEET:

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. Rovaniemi: SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ JA SELVIYTYMISKEINOJA

TAVOITTEET:



- Opitaan, mitä seksuaalinen häirintä tarkoittaa.
- Opitaan selviytymiskeinoja seksuaalisen häirinnän tilanteisiin.

ALOITUS:

▶ Katsokaa Mannerheimin Lastensuojeluliiton tekemä [video seksuaalisesta häirinnästä](#) (1:24). Video löytyy Youtubesta hakusanalla Seksuaalinen häirintä [#eiiook](#). Määritelkää sen jälkeen yhdessä, mitä seksuaalinen häirintä tarkoittaa ja miten eri tavoin se voi ilmetä.

TYÖVAIHE:

Jakaantukaa pienryhmiin. Jokainen pienryhmä pohtii, miten toimia alla olevissa tilanteissa. Mitä voi tehdä, jos joutuu häirityksi tai ahdistelluksi? Miten voi tukea ystävää, joka kertoo kokeneensa ahdistelua tai häirintää? Eläytykää seuraavien henkilöiden tilanteeseen.

Esimerkkitalanteet:

- Olet ensimmäisessä kesätyöpaikassasi. Lähin esimiehesi tulee päivittäin hieromaan hartioitasi ilman lupaasi. Kuinka voisit kieltäytyä hieronnasta vaarantamatta työpaikkaasi? Kuka voisi tilanteessa auttaa ja tukea? Kenelle voisit kertoa tilanteesta?
- Olet ostoksilla tavaratalossa. Ohikulkeva nainen puristaa sinua takapuolesta. Mitä teet? Kenelle voisit kertoa tilanteesta ja kuka voisi auttaa ja tukea?
- Adel kertoo, että Caro on lähennellyt häntä ikävästi. Adel kysyy sinulta, mitä tehdä. Caro kuitenkin väittää, että kyse oli vain flirtistä. Miten menettelet tilanteessa? Kuinka Adelin kannattaa tilanteessa toimia? Kuka määrittelee, milloin tilanteessa on kyse seksuaalisesta häirinnästä ja milloin flirtistä?
- Benjamin ja Leo seurustelevat ja käyvät samaa koulua. Koulussa heille huudellaan, heitä homotellaan ja heitä kiusataan etenkin muiden poikien toimesta. Kukaan harvemmin puuttuu huuteluun. Miten tilanteeseen voisi ja kuuluisi puuttua?

LOPETUS:

Laatikaa pienryhmissä seksuaalisen häirinnän vastainen sopimus, miten seksuaaliseen häirintään puututaan luokassa. Miten voitte omalla toiminnallanne vaikuttaa siihen, että kaikkia kohdellaan yhdenvertaisesti?

Kootkaa vastaukset lopuksi esim. seinätauluksi koko luokan yhteiseksi seksuaalisen häirinnän vastaiseksi sopimukseksi.

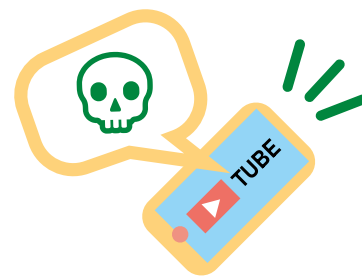
LÄHTEET:

Aaltonen, J. (2012). *Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn*. Opas 21, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2021). *Videoita mediakasvatukseen: Seksuaalinen häirintä #ei00k*. URL: <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/mediakasvatus/videoita-mediakasvatukseen/>. Viitattu 14.5.2021.

Oinonen, M. & Susineva, A. (2019). *Seksuaalikasvattajan käsikirja*. Hiipoint. Helsinki: Kirjapaino: Trinket.

HÄIRINTÄ JA KIUSAAMINEN DIGITAALISESSA MEDIASSA



TAVOITTEET:

L1

L2


L3

L4

L5

- Opitaan, että ahdistelua tai häirintää ei tarvitse sietää netissä.
- Opitaan, että aina on oikeus poistua tilanteesta, jossa kokee häirintää tai ahdistelua, sanomatta sanaakaan tai pyytämättä keneltäkään siihen lupaa.
- Opitaan soveltamaan turvaohjetta nettikiusaamiseen tai -häirintään: sano EI, poistu, kerro luotetulle aikuiselle.

ALOITUS:

-  Katsokaa Mannerheimin Lastensuojeluliiton video [Turvallisesti verkossa](#) (5:32 min). Video löytyy www.mll.fi -sivustolta tai Youtubesta hakusanalla Turvallisesti verkossa.

TYÖVAIHE:

Ohjeistus: Pohtikaa joko yhdessä tai esim. learning cafe -menetelmällä pienissä ryhmissä seuraavia kysymyksiä, jotka on kirjoitettu kukin omalle paperille. Kysymyspaperit kiertävät ryhmältä toiselle. Vastausaikaa on 1-2 min kysymystä kohti. Käsitelkää vastaukset lopuksi yhdessä ja kerratkaa turvaohjeet.

Kysymykset:

- **Mitä omat rajat tarkoittavat netissä?**
- **Mitä rajojen rikkominen netissä tarkoittaa?**
- **Eroavatko rajat netissä ja kasvokkain kohdatessa?**
- **Miten toimit, jos omia rajojasi on rikottu netissä?**
- **Mitä nettikiusaaminen on?**
- **Miltä nettikiusaamisen kohteeksi joutuneesta voi tuntua, mitä seurauksia kiusaamisesta voi olla kiusaajalle nyt tai myöhemmin?**
- **Millä tavalla voit suojata itseäsi sosiaalisessa mediassa?**
- **Millaisista asioista voit huomata, että nettituttu ei ehkä olekaan se, mitä väittää olevansa?**

Turvaohjeet digitaaliseen mediaympäristöön:

- **KERRO** turvalliselle aikuiselle
- **SÄILYTÄ** keskustelut ja kuvat/videot kuvakaappauksella
- **ESTÄ** tekijän yhteydenotot puhelimen asetuksissa/somessa
- **ILMOITA** sivuston tai sovelluksen ylläpidolle
- **OTA YHTEYS** poliisiin, mikäli epäilet rikosta
- **PYYDÄ TUKEA** esim. oppilashuolto, Rikosuhripäivystys p. 116 006, riku.fi/nuoret (chat), Lasten ja nuorten puhelin 116 111

LOPETUS:

Opettaja rauhoittaa luokkatilan ja lukee alla olevan tekstin ääneen. Taustalle voi laittaa rauhoittavaa musiikkia tai meren ääniä:

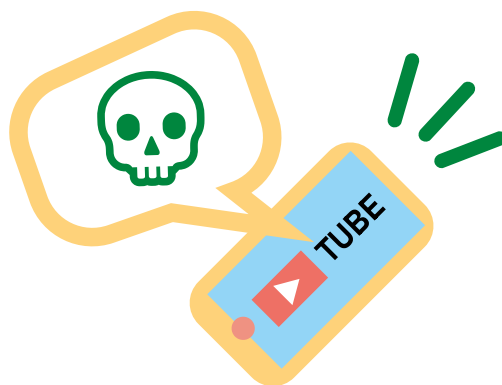
"Istu hetken aikaa silmät kiinni keskittyen hengitykseesi. Kun olet valmis, ajattele asiaa, joka tuntuu tällä hetkellä vaikealta. Kuuntele niitä tunteita, joita asia sinussa herättää. Rentouta tämän jälkeen kehosi. Tunne kuinka rauhallisuus ja rentous leviävät koko kehoosi, päästä varpasiin. Hengitä hetki rauhallisesti. Ajattele jotakin mukavaa asiaa. Kuuntele niitä tunteita, joita asia sinussa herättää. Tunnet olosi levänneeksi. Tunnet, kuinka jännitys on lähtenyt kehostasi. Hengittele hetki rauhallisesti sisään ja ulos. Nyt ikävähkökin asiat eivät tunnu liian vaikeilta. Kuvittele vielä istuvasi meren rannalla. Kuuntele, miten aallot liplattavat kohti rantaa. Tunnet auringon lämmittävän ihoasi. Olet täysin rento ja kaikki on hyvin. Hengitä vielä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos. Nyt voit laskea mielessäsi hiljaa kymmeneen ja avata silmäsi."

LÄHTEET:

Aaltonen, J. (2012). Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Opas 21, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2021). Videoita mediakasvatukseen: Turvallisesti verkossa. URL: <https://www.ml.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/mediakasvatus/videoita-mediakasvatukseen/>. Viitattu 14.5.2021.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. Rovaniemi: SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.



NUORTEN TARINOITA DIGITAALISESTA MEDIASTA JA TURVAOHJEET

TAVOITTEET:

L1

L2

L3

L4

L5

- Harjoitellaan tunnistamaan ongelmallisia ja uhkaavia tilanteita digitaalisessa mediassa.
- Vahvistetaan taitoja toimia uhkaavissa tilanteissa ja opitaan selviytymiskeinoja.
- Opitaan hyödyntämään turvaohjeita ja tietämään auttavia tahoja.

ALOITUS:

- ▶ Katsokaa Pelastakaa Lapset ry:n tekemä video [Kiehnäystä](#) (0:52 min), joka on eräs esimerkki digitaalisen median uhasta. Video löytyy Youtubesta hakusanalla kiehnäystä. Oppilaiden kanssa on tärkeä käsitellä viimeistään tunnin lopuksi, että salaa kuvaaminen ja videon levittäminen luvatta ovat rikoksia.

TYÖVAIHE:

Oppilaat jaetaan viiteen ryhmään. Tarvittaessa voi muodostaa kuudennen ryhmän, joka pohtii toimintaohjetta ja ratkaisua Kiehnäystä -videon tilanteeseen. Video käsitellään joka tapauksessa tehtävän lopuksi yhdessä.

Oppilaita pyydetään perehtymään pienryhmissä nuorten tarinoihin ja miettimään vaihtoehtoisia ratkaisuja ongelmallisiin tilanteisiin, miten tarinan henkilöt voisivat selviytyä tilanteista. Ryhmien vastaukset käsitellään yhdessä. Lopuksi opettaja lukee, kuinka tarina päättyy.

Tarina 1. Noe 14 vuotta

"Juttelin netissä yhden tyyppin kanssa ja jotenkin ihastuin siihen tyyppiin ihan täysin. Me oltiin juteltu jo aika pitkään ja joskus kerroin tykkääväni hänestä. Seuraavana päivänä se tyyppi alkoikin käyttäytyä tosi oudosti. Se alkoi kiusaamaan ja haukkumaan mua. Ensin aloin saada pilkkaavia ja ivaavia viestejä. Myöhemmin se tyyppi kavereineen haukkui mua netissä julkisesti. Homma alkoi mennä aika rajuksi. Tuntui tosi pahalta. Mä kun luulin, et sekin olis ollu jotenkin oikeesti kiinnostunut musta. Olin ihan epätoivoinen enkä tiennyt mitä tehdä..."

Mitä sanoisit tarinan Noelle? Miten tarinan Noe selviytyy tilanteesta? Mistä ja keneltä hän voi saada apua ja tukea?

Ratkaisu:

"...Ilmoitin ensin asiasta sen verkkoyhteisön ylläpidolle. Juttelin myös siskoni kanssa asiasta ja se neuvoi mua ottamaan yhteyttä nettipoliisiin. Se selvensi asiaa aika paljon, vaikka kiusaaminen onneksi loppui itsestään. Ymmärsin samalla, että minkäänlaista kiusaamista ei tarvitse sietää – tapahtuipa se sitten netissä tai koulun pihalla. Joskus kiusaaminen voi olla niin vakavaa, että se on jopa rikos. Olin pitkään ihan masentunut tapauksesta, mut onneksi kaverit ja vanhemmat auttoivat asiassa ja olen saanut taas itsetuntoni takaisin!"

Tarina 2. Mille 17 vuotta

"Yläasteella mua kiusattiin. Kiusaajani urkkivat yhteen verkkoyhteisöön liittyvän salasanani ja käyttivät luvatta mun käyttäjätiliäni. He käyttivät kuvaani ja tietojani ja liittivät mut eri yhteisöihin ja levittivät perättömiä väitteitä, joita en todellakaan ollut sanonut. Aloin saada tuntemattomiltakin viestejä, joissa mua haukuttiin ja perättömät juorut ja väitteet levisivät netissä kulouvalkean tavoin. Olin tosi epätoivoinen, nöyryytetty ja yksin enkä tiennyt mitä tehdä..."

Mitä sanoisit tarinan Millelle? Miten tarinan Mille selviytyy tilanteesta? Mistä ja keneltä hän voi saada apua ja tukea?

Ratkaisu:

"Ensin pyysin heitä lopettamaan ja poistamaan perättömät viestit. Kiusaajat kuitenkin vaan jatkoivat, joten juttelin tilanteesta myös vanhempieni kanssa ja mietittiin yhdessä ratkaisua. Olin lopulta yhteydessä nettipoliisiin. Kerroin, mitä oli tapahtunut ja miten tyytit levittivät törkeitä ja perättömiä huhuja musta. Lähetin poliisille kuvakaappauksella tiedon kiusaamisviesteistä ja linkin kiusaajan profiliin. Poliisin huomautus sai kiusaamiseen loppumaan. Myöhemmin en ole tapauksesta välittänyt puhua. Mul on onneksi muutamia hyviä kavereita, jotka ihmetteli noiden kiusaajien toimintaa. Kävin juttelemassa asiasta myös koulupsykologin kanssa ja vähitellen kiusaaminen loppui. Kun siirryin lukioon, aloin saada taas uusia kavereita ja harrastaa uusia juttuja."

Tarina 3. Pouta 16 vuotta

"Tapasin 14-vuotiaana netissä yhden ihanalta tuntuvan kundin. Me chattailtiin pitkään ja juteltiin tosi syvällisiä. Tuntui ihanalta, kun joku ymmärsi mua niin hyvin. Mä ihastuin ihan huomaamatta, ja se juttu vaan imaisi mut mukaansa. Mun päin täytti vain tuo yksi ihminen ja halusin jutella hänen kanssaan koko ajan. Jossain vaiheessa me alettiin puhua seksistä. En oikeastaan muista, miten se siihen meni. Alkuun vähän hämäännyin, mut oltiinhan me tunnettu jo tosi pitkään, melkein kuukauden. Tuntui ihanalta, kun joku oli niin vilpittömän kiinnostunut musta. Se kyseli myös vähän outoja seksiin liittyviä kysymyksiä kuten: "Oletko koskaan masturboinut?", "oletko harrastanut seksiä?" Se pyysi mua lähettämään kuvia itsestäni. Lähetin sille pari kuvaa ja se kehuu mua kauniiksi. Sitten se halusi nähdä vähän enemmänkin. Hämennyin yhä enemmän, mutta meidän juttu tuntui vaan niin kypsältä ja luotin siihen täysin. Toisaalta se oli vähän hauskaakin. Otin kännykkäkameralla kuvia itsestäni ja lähetin. Se vannotti mua, että tää on vain meidän välinen juttu, eikä halunnut, että kertoisin meistä kenellekään. En mä tietenkään silloin kertonutkaan. Se lupasi lähettää myös itsestään kuvia. Kun me seuraavan kerran chattailtiin, se kertoikin olevansa vähän vanhempi kuin mitä alun perin oli kertonut, -28-vuotias. Mä vähän ihmettelin, mutta toisaalta sen kanssa oli niin ihana jutella, etten välittänyt. Ja mä luulin, että se tosissaan välitti myös musta. Keskustelut meni kyllä aika intiimeiksi ja oikeastaan se oli lähinnä seksiä, mistä me juteltiin. Se kerto, miltä siitä tuntui, ja mitä se kuvitteli musta. Ja sit se olis halunnut tavata mut ihan oikeesti, että olis voitu olla yhdessä. Jossain vaiheessa kerroin parhaalle ystävälleni näistä meidän yhteisistä jutuista. Ja siitä, että meidän oli tarkoitus tavata, tai ainakin että se kundi ehdotti sitä. Onneksi kerroin. Ystäväni sai mun silmät avautumaan. Mua itseäkin oli jo moni asia vähän ihmetyttänyt ja tajusin, että ei tässä kaikki ole nyt ihan kohdallaan. Olinhan mä kuullut tällaisesta, mut en voinut uskoa, että omalle kohdalle osuisi. En enää halunnut olla yhteydessä siihen tyyppiin. Lopulta se alkoi kiristää mua lähettämälläni kuvilla ja uhkasi levittää ne eteenpäin, jos en suostuisi. Olin lamaantunut. Pelästyin tosissaan ja mua hävetti ja kadutti ihan sairaasti. Syytin itseäni, olinhan itse lähettänyt kuvani ja vastannut kaikkiin viesteihin... Mitä jos se kertois siitä jollekin?"

Mitä sanoisit tarinan Poudalle? Miten tarinan Pouta selviytyy tilanteesta? Mistä ja keneltä hän voi saada apua ja tukea?

Ratkaisu:

"Uskalsin lopulta kertoa vanhemmilleni. En tiedä, mitä olisin tehnyt ilman vanhempieni apua. Mä otin kuvakaappaukset viesteistä ja kuvista, joita me oltiin lähetelty, ja me tehtiin rikosilmoitus poliisille. Poliisi selvitteli tapausta, ja niiden mielestä oli hyvä, että uskalsin kertoa asiasta. Myöhemmin nimittäin selvisi, että en ollut ainoa, vaan se tyyppi oli tavoitellut muitakin nuoria. Mun vanhemmat oli lopulta tosi ymmärtäväisiä ja auttoi mua kaikin tavoin. Me ollaan sen jälkeen juteltu asioista tosi avoimesti ja kävin koulun terkkarillakin juttelemassa. Pahin olo alkaa helpottaa. Alkuun olin tosi ahdistunut enkä luottanut kehenkään. Oon tosi kiitollinen, että mulla on läheinen ystävä ja ympärilläni aikuisia, joille voin kertoa omista huolista ja kaikenlaisista ikävistäkin asioista. Onneksi uskalsin puhua. Sen ansiosta sain apua enkä jäänyt yksin. Tuntuu tosi kurjalta, että mä jouduin tällaiseen juttuun, mutta mietin myös sitä, mitä kaikkea se tyyppi olisikaan vielä jollekin tehnyt, jos mä en olisi uskaltanut kertoa asiasta."

Tarina 4. Jere 18 vuotta

"Hengailin jossain vaiheessa aika paljon netissä erilaisilla foorumeilla. Jotenkin alko kiinnostaa kaikki seksiaiheiset jutut ja hakeuduin sivustoille, joissa oli mahdollisuus myös suoraan kontaktiin jonkun muun kanssa. Tulihan sitä vähän paljastettuakin itseäni, ja harrastin seksiä joidenkin tuntemattomien kanssa masturboimalla web-kamerayhteydessä. Mä vähän jäin koukkuun siihen jännitykseen. Kerran vastapuolena olikin mua paljon nuoremman näköinen kundi. Se oli arviolta ehkä 15 vuotta. Mua alkoi ahdistaa ihan sikana – itseni ja sen toisen puolesta. Pornosivuilla olin nähnyt videotallenteita, jotka on tallennettu just samanlaisissa tilanteissa. Mistä mä tiedän, onko joku tallentanut ja levittänyt munkin kuvamateriaalia jonnekin pornosivuille...?"

Mitä sanoisit tarinan Jerelle? Miten tarinan Jere selviää tilanteesta? Mistä ja keneltä hän voi saada apua ja tukea?

Ratkaisu:

"Mieltä jäi painaa niin paljon näkemäni videoklipit ja mun oma toiminta. Nettipornosta ja web-kameratouhuista oli huomaamatta tullut aika iso osa elämäni. Lopetin seksisivustoilla notkumisen sen jälkeen. Juttelin asiasta myös yhden tutun kaverin kanssa ja se helpotti oloa tosi paljon. Kuulemma en oo ainoa. En onneksi jäänyt hautoo asioita yksin omaan päähäni. Harrastuksissani oon tavannut myös yhden tyyppin, jonka kanssa deittailen nykyään."

Tarina 5. Emel 15 vuotta

"Emel tutustuu netin kautta "Penttiin", 40-vuotiaaseen mieheen. Pentti on saanut Emelin lintsamaan koulusta ja päivät he viettävät Pentin asunnolla "tehden kaikkea kivaa". Pentti ostelee tavaroita Emelille seksiä vastaan. Emelin perhe oli täysin tietämätön tilanteesta, kunnes äiti löysi Emelin puhelimesta seksuaalisväritteisiä viestejä. Äiti soittaa numeroon ja sieltä vastaa aikuinen mies. Vanhemmat ovat yrittäneet päästä keskusteluyhteyteen asiasta Emelin kanssa. Emel ei ole suostunut lopettamaan "seurustelusuhdetta" Pentin kanssa, vaikka vanhemmat ovat sanoneet, että seksin ostaminen alaikäiseltä on rikos."

Mitä sanoisit tarinan Emelille? Miten Emel selviää tilanteesta? Miten neuvoisit häntä toimimaan? Mistä ja keneltä hän voi saada apua ja tukea?

Ratkaisu:

Seksin osto alle 18-vuotiaalta on rikos (RL 20:8a). Seksin ostosta on kysymys, jos sukupuoliyhteydestä tai muusta seksuaalisesta teosta luvataan tai annetaan korvaus. Seksuaalinen teko voi toteutua fyysisessä tapaamisessa tai netin kautta esim. web-kamerayhteyden välityksellä. Jo pelkkä seksin ostoyritys alaikäiseltä on rikoslain mukaan rangaistavaa. Vastuu on seksin ostajalla, eikä alaikäistä rangaista seksin myynnistä. Seksin ostaja voi olla myös alaikäinen. Korvauksen seksistä ei tarvitse olla rahaa. Myös muunlaiset korvaukset ovat lain mukaan mahdollisia. Esimerkiksi jonkin esineen ostaminen, matkan kustantaminen tai vaikkapa asunnon tarjoaminen sukupuoliyhteyttä vastaan voivat olla tällaisia korvauksia. Korvauksella ei tarvitse olla rahassa mitattavaa arvoa. Kysymys voi olla esimerkiksi nuorelle tärkeän suosituksen antamisesta. Seksin osto alaikäiseltä linkittyy läheisesti seksuaaliseen hyväksikäyttöön. Vastikkeen tarjoaminen saattaakin olla vain yksi hyväksikäytön mahdollistava elementti.

TURVAOHJEET: Sano EI/LOPETA, poistu paikalta, kerro luotettavalle aikuiselle.

Nuorella on aina oikeus poistua sanomatta sanaakaan, eikä hänen tarvitse pyytää koskaan lupaa tilanteesta poistumiseksi tai perustella sitä. Joskus jo ostoyritys voi aiheuttaa nuorelle pahan mielen ja ikävän olon pitkäksi aikaa. Siksi asian kanssa ei pidä jäädä yksin, vaan siitä pitää kertoa luotettavalle aikuiselle. Poliisille (esim. nettipoliisi) on hyvä ilmoittaa, sillä jo seksin ostoyritys alaikäiseltä on rikos. Usein ostoyritysten tekijä on yrittänyt käyttää tai käyttänyt hyväksi muitakin nuoria, joten ilmoituksen tekeminen poliisille voi auttaa tutkinnassa ja siten myös muita uhriksi joutuneita nuoria.

Lisäksi:

- Harkitse tarkkaan, kenelle jaat yhteystietosi
- Mieti tarkkaan, millaisia kuvia itsestäsi jaat
- Kysy aina lupa kuvien jakamiseen
- Salaa kuvaaminen ja videon levittäminen luvatta ovat rikoksia (esimerkkinä Kiehnäystä -video).
- Kerro aina aikuiselle, jos joku, jota et ole ennen tavannut, ehdottaa sinulle tapaamista netin ulkopuolella. Voitte arvioida tilannetta ja aikuinen voi tulla mukaasi, jos tapaaminen vaikuttaa mukavalta.
- Jos saat toisesta henkilöstä häntä loukkaavaa materiaalia:
 - kerro kohteena olevalle henkilölle
 - poista materiaali
- Jos koet tai näet digitaalisessa mediassa jotain epämiellyttävää, kerro siitä aikuiselle.

LOPETUS:

Turvapaikkaharjoitus

Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

"Istu mukavasti ja sulje silmäsi, jos haluat. Hengitä rauhallisesti. Kuvittele itsesi sellaiseen paikkaan, jossa sinun on turvallista ja hyvä olla. Siinä paikassa tunnet olosi oikein rauhalliseksi ja hyväksi. Tällainen turvallinen paikka voi olla kotona tai jossain muualla. Se voi olla sisällä tai ulkona luonnossa. Se voi olla oikeasti jossakin olemassa, ehkä olet käynyt siellä. Se paikka voi olla myös kuviteltu, vaikka jostain tarinasta. Viivyt turvallisessa paikassasi hetki. Katsele ympärillesi. Miltä siellä näyttää? Kuuluuko joitakin rauhoittavia ääniä? Onko siellä joku turvallisuutta lisäävä ihminen, lemmikkieläin tai jokin esine? Tunnet olosi oikein hyväksi ja turvalliseksi. Tähän paikkaan voit mielessäsi aina mennä, kun haluat rauhoittaa itseäsi. Hengitä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti, ja samalla tunnet hyvää oloa ja turvaa. Tämä on sinun paikkasi, johon voit palata mielessäsi, kun haluat. Vähitellen voit tulla turvapaikastasi tähän hetkeen ja paikkaan. Silmäsi aukeavat, ja hyvä olo ja turvan tunne jatkuu. Hyvä. Kiitos!"

Lisätietoa:

- Videoita vastikkeellisesta seksistä, joita voi hyödyntää opetuksen tukena. Videot löytyvät Vimeon sivustosta www.vimeo.com/exithanke:
 - Exit-hanke: *Skeittaaja* (2:42 min)
 - Exit-hanke: *Ystävyyys* (3:08 min)
- Nuorten elämä -sivusto www.nuortenelama.fi
 - Sivusto tarjoaa vinkkejä nuorille turvalliseen ja asianmukaiseen netin käyttöön.

Lainsäädäntöä opetuksen tueksi:

RIKOSNIMIKKEITÄ:

- **Toisen haukkuminen tai halventaminen somessa**
- → Kunnianloukkaus (Rikoslaki 39/1889, 24 luku, 9 §)
- **Alastonkuvan levittäminen luvatta**
- → Yksityiselämää loukkaavan tiedon levittäminen (Rikoslaki 39/1889, 24 luku, 8 §)
- **Seksuaalisävytteinen keskustelu ja ehdottelu seksuaaliseen toimintaan**
- → Lapsen houkuttelemisen seksuaalisiin tarkoituksiin (Rikoslaki 39/1889, 20 luku, 8 b §)
- **Aikuinen lähettää dickpicin alle 16-vuotiaalle**
- → Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö (Rikoslaki 39/1889, 20 luku, 18 §)
- **Seksuaalisävytteisen materiaalin toistuva lähettäminen**
- → Vainoaminen (Rikoslaki 39/1889, 25 luku, 7 a §)

HUONOSTI TUNNISTETTAVIA SEKSUAALIRIKOKSIA (POLIISIHALLITUS 2019):

- Alle 16-vuotiaan houkuttelu katsomaan pornoa, masturbointia tai yhdyntää
- Alle 16-vuotiaalle seksuaalisesti latautuneista tapahtumista kertominen
- Alle 16-vuotiaalle sukupuoliyhteyden tai muun sukupuolisen kanssakäymisen ehdottelu
- Alle 16-vuotiaalle seksuaalisväritteisten viestien lähettäminen sosiaalisessa mediassa, sähköpostitse, tekstiviestitse tai kirjeitse
- Alle 16-vuotias saadaan toimimaan seksuaalisävytteisellä tavalla tekijän seurattessa hänen toimintaansa (koskee myös esim. videoyhteyttä)
- Alle 16-vuotiaalle sukuelimen näyttäminen (koskee myös esim. videoyhteyttä)
- Alle 16-vuotiaalle itsetyydytystä kuvaavien eleiden näyttäminen
- Alle 18-vuotiaalle vastikkeen (esim. raha, alkoholi, tupakka) tarjoaminen seksuaalista tekoa vastaan

Seksuaalirikoslainsäädännön kokonaisuudistus tulee voimaan 1.1.2023. Sen lähtökohtina ovat koskemattomuus ja seksuaalinen itsemääräämisoikeus. Rikoslain (39/1889) raiskausmäärittelmä muutetaan suostumuksen puutteeseen perustuvaksi.

Voit tutustua uudistettuun lainsäädäntöön Finlexissä. Seksuaalirikoslainsäädäntö löytyy luvusta 20: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001>

ESIMERKKEJÄ APUA JA TUKEA ANTAVISTA TAHOISTA:

- Oppilashuolto: Oman koulun kuraattori, psykologi, terveydenhoitaja
- Tyttöjen Talo, esim. Oulussa www.likka.fi, josta löytyvät yhteystiedot ja chat
- Poikien Talo, esim. Oulussa <https://poikientalo-oulu.fi/>, josta löytyvät yhteystiedot
- Kriisikeskus: Valtakunnallinen kriisipuhelin 09 2525 0111, avoinna 24h joka päivä
- Sekasin-chat <https://sekasin247.fi/>
- Rikosuhripäivystys p. 116006, www.riku.fi/nuoret, RIKUchat
- Poliisi, nettipoliisi, www.poliisi.fi/some
- Lasten ja nuorten puhelin 116 111

MIHIN VOI ILMOITTA?

Kiireettömän tiedon ilmoittaminen epäilyttävistä aineistoista tai ilmiöistä:

poliisi.fi/nettviinkki

Voit myös lähestyä sosiaalisessa mediassa toimivia poliiseja:

poliisi.fi/some

Kiireellistä apua:

HÄTÄNUMERO 112

Mikäli epäilet itseesi tai lähimaiseesi kohdistunutta rikosta:

SÄHKÖINEN RIKOSILMOITUS

<https://poliisi.fi/tee-rikosilmoitus>

tai lähin poliisiasema (kiireellisissä tapauksissa)

Ilmoita internetissä olevasta, lapsen kohdistuvaan seksuaaliseen houkutteluun ja seksuaaliväkivaltaan liittyvästä laittomasta toiminnasta (esimerkiksi seksuaaliset kuvat ja videot, joissa esiintyy alaikäisiä lapsia ja nuoria):

pelastakaalapset.fi/nettivihje

Tutustukaa yhdessä Oulun kaupungissa laadittuihin Digiarjen suosituksiin perheille osoitteessa: <https://www.turvataitokasvatus.fi/vanhemmille>. Suositukset löytyvät suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

LÄHTEET:

Aaltonen, J. (2012). Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Opas 21, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Finlex. Rikoslaki (19.12.1889/39). Ajantasainen lainsäädäntö. URL: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001#L20>. Viitattu 10.6.2021.

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Pelastakaa lapset ry. (2013). Ota puheeksi – Internet ja lasten seksuaalinen hyväksikäyttö. URL: <https://www.pelastakaalapset.fi/aineistot-ja-materiaalit/>. Viitattu 10.6.2021.

Poliisihallitus. (2019). Jotkin seksuaalirikokset mielletään niin "arkipäiväisiksi", etteivät nuoret tunnista niitä – poliisi kampanjoi tietoisuuden lisäämiseksi. Tiedote 18.11.2019.

LÄHTEET

Aaltonen, J. (2012). Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Opas 21, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Aaltonen, M. & Pöykkö, K. (2020). Kiusaamisen vastainen oppitunti: Kuumat tuoli -harjoitus. Oulun kaupunki. Sivistys- ja kulttuuripalvelut.

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). Kukoistava kasvatusta: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.

Ehyt ry. BuenoTalk. Itsetunto kuntoon. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=RsAu7Pay4xY>. Viitattu 10.6.2021.

Finlex. Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta (8.8.1986/609). URL: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860609>. Viitattu 10.6.2021.

Finlex. Rikoslaki (19.12.1889/39). Ajantasainen lainsäädäntö. URL: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001#L20>. Viitattu 10.6.2021.

Gutsy Go. (2020). Kiusaamiskoe – Mä sä tekisit!? URL: <https://gutsygo.fi/kiusaamiskoe/>. Viitattu 10.6.2021.

Korpilahti, U., Kettunen, H., Nuotio, E., Jokela, S., Nummi, V. M., & Lillsunde, P. (2019). Väkivallaton lapsuus: toimenpidesuunnitelma lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisystä 2020–2025. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2019:27.

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Lankinen, M. (2011). Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen. URL: <https://docplayer.fi/67907088-Mari-lankinen-voimaneidot-opas-tyttojen-oman-voiman-haltuunoton-ja-aggression-hallinnan-tukemiseen.html>. Viitattu 10.6.2021.

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2020). DIGIFIT-treeniharjoitusohjelma nuorille. URL: <https://www.mll.fi/tehtavat/digifit-treeniharjoitusohjelma-lapsille-ja-nuorille/>. Viitattu 10.6.2021.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2021). Stop nettikiusaamiselle ja ilkeilylle -oppituntimalli. URL: <https://www.mll.fi/tehtavat/stop-nettikiusaamiselle-ja-ilkeilylle-oppituntimalli/>. Viitattu 30.4.2021.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2021) Videoita mediakasvatukseen: Hyvinvointia digijajassa. URL: <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/mediakasvatus/videoita-mediakasvatukseen/>. Viitattu 14.5.2021.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2021). Videoita mediakasvatukseen: Seksuaalinen häirintä #eioook. URL: <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/mediakasvatus/videoita-mediakasvatukseen/>. Viitattu 14.5.2021.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2021). Videoita mediakasvatukseen: Turvallisesti verkossa. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/mediakasvatus/videoita-mediakasvatukseen/>. Viitattu 14.5.2021.

MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2020). Hyvän mielen treenivihko. URL: https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/hyvan_mielen_treenivihko.pdf. Viitattu 27.5.2021

Nuorten Exit. (2021). Kysy ja lue. URL: <https://nuortenexit.fi/>. Viitattu 30.4.2021.

Oinas, M-M., Pietilä, M. & Tuohino, V. (toim.) (2020). Kysy, kohtaa ja kuuntele. Opas seksuaalisen houkuttelun ja seksuaaliväkivallan ennaltaehkäisyyn nuorisotyössä. Koordinaatti: Oulun kaupunki.

Oinonen, M. & Susineva, A. (2019). Seksuaalikasvattajan käsikirja. Hivpoint. Helsinki: Kirjapaino: Trinket.

Oulun kaupunki. Turvallinen Oulu -hanke. (2020). Elinan päiväkirjasta.

URL: <https://www.ouka.fi/oulu/kehittamishankkeet/materiaalit>. Viitattu 30.4.2021.

Pelastakaa Lapset ry. (2021). Lapsen houkuttelu seksuaalisiin tarkoituksiin (grooming). URL: <https://www.pelastakaalapset.fi/kehittamis-ja-asiantuntijatyo/nettivilje-ja-seksuaalivakivallan-ennaltaehkaisy/tietoa-lapsiin-kohdistuvasta-seksuaalivakivallasta/lapsen-houkuttelu-seksuaalisiin-tarkoituksiin-grooming/>. Viitattu 14.5.2021.

Pelastakaa Lapset ry. (2013). Ota puheeksi - Internet ja lasten seksuaalinen hyväksikäyttö.

URL: <https://www.pelastakaalapset.fi/aineistot-ja-materiaalit/>. Viitattu 10.6.2021.

Pihkala, M., Oksanen, P.P. & Lampinen J. (2013). Mun rajat. Amnesty International.

URL: https://www.amnesty.fi/uploads/2021/02/mun-rajat_tyokirja_ta_lores-3.pdf. Viitattu 30.4.2021.

Poliisi. (2020). Koulukiusaaminen voi olla rikos. URL: <https://poliisi.fi/koulukiusaaminen-voi-olla-rikos>. Viitattu 10.6.2021.

Poliisihallitus. (2019). Jotkin seksuaalirikokset mielletään niin "arkipäiväisiksi", etteivät nuoret tunnista niitä – poliisi kampanjoi tietoisuuden lisäämiseksi. Tiedote 18.11.2019.

Positive Education. (2021). Laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen ja positiivisen pedagogiikan perusopinnot.

Raknes, S. (2010a). Psykologisk førstehjelp for barn. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. Rovaniemi: SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Suomen Kätilöliitto. (2013). IhmiSeksi 2013 – materiaalia 12-18 -vuotiaiden kanssa työskenteleville seksuaalikasvatusta varten. URL: <https://docplayer.fi/15765491-Ihmiseksi-2013-materiaalia-12-18-vuotiaiden-nuorten-kanssa-tyoskenteleville-seksuaalikasvatusta-varten.html>. Viitattu 30.4.2021.

Suomen Sovittelufoorumi ry. Verso-ohjelman Paripiiri -ohje.

Suomen Sovittelufoorumi ry. (2020). Verso-ohjelma. Resto-tarvesanat.

Tasa, J. (2021). Miten ennaltaehkäistä verkossa tapahtuvia lapsiin kohdistuvia seksuaalirikoksia? Blogi. Kriminaalihuollon tukisäätiö. URL: <https://www.krit.fi/2021/02/miten-ennaltaehkaista-verkossa-tapahtuvia-lapsiin-kohdistuvia-seksuaalirikoksia/>. Viitattu 14.5.2021.

Tasa-arvovaltuutettu. (2021). Ei meidän koulussa. URL: <http://www.eimeidankoulussa.fi/>. Viitattu 19.4.2021.

Väestöliitto. Hyvä kysymys. (2018). Kuinka opin riitelemään rakentavasti. URL: <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/kuinka-opin-riitelemaan-rakentavasti/>. Viitattu 27.5.2021.

Väestöliitto. Hyvä kysymys. (2018) Mitä ovat seksuaalioikeudet.

URL: <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-ovat-seksuaalioikeudet/>. Viitattu 14.5.2021.

Väestöliitto. (2015). URL: Seksuaalioikeudet koulussa – checklist.

URL: <https://ihmisoikeudet.net/wp-content/uploads/2015/11/Seksuaalioikeudet-koulussa-1.pdf> Viitattu 10.6.2021.

Yhdenvertaisuusvaltuutettu. (2021). Seksuaalivähemmistöt ja yhdenvertaisuus.

URL: <https://syrjinta.fi/seksuaalivahemmistot>. Viitattu 14.5.2021.

Saanko olla totta?

Ihmisen syvimpiä tunteita on tulla oikein nähdyksi, ei niinkään hyvänä tai pahana vaan ennen kaikkea totena, että joku voisi katsoa minua tarkasti, kuulla minua ja tulla minua kohti. Kaikkein tärkeintä on, että siinä hetkessä minä voin avata itsestäni sen, mikä on totta ja minulle olemassa. Muuten olen vaarassa kadota – ensiksi muilta ja sitten ehkä myös itseltäni.

Martti Lindqvist

